
Almanaque
2020
BSE



Almanaque 2020



2020

Enero

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Julio

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2021

Enero

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Julio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

TABLA DE CONTENIDOS

Tema anual 2020



Parte 1

Parte 2





Dr. Rodolfo Vázquez
Sub Gerente General del Banco de Seguros del Estado

Editorial

Construir una cultura de hábitos saludables es una inversión rentable a la que debe apostar la sociedad moderna si pretende mejorar su calidad y expectativa de vida.

La globalización, la transición económica, los rápidos procesos de urbanización y los hábitos insanos instalados durante los siglos XX y XXI han arraigado y difundido el consumo de tabaco, las dietas poco saludables, la inactividad física y el uso nocivo del alcohol.

Estos cuatro riesgos eminentemente comportamentales no se distribuyen uniformemente entre la población del planeta. Sus principales efectos recaen en los países de ingresos bajos y medios, y en las personas más pobres en todos los países. Esta realidad es generadora de un círculo vicioso de pobreza y perpetuidad de inequidad social.

Está demostrado que el impacto socioeconómico de los hábitos no saludables, y sus consecuencias, es tal, que retrasa el desarrollo de los países.

Unos 6 millones de personas mueren cada año a causa del tabaco, por su consumo directo o pasivo. El sedentarismo causa 3 millones de fallecimientos anuales. En contrapartida, la actividad física regular reduce el riesgo de padecer depresión, enfermedades del corazón, diabetes y algunos cánceres.

Aproximadamente 2,5 millones de personas mueren cada año a causa del uso nocivo del alcohol.

La ingesta de cinco porciones diarias de frutas y/o verduras reduce el riesgo de padecer enfermedades. Mientras tanto, 2,8 millones de personas fallecen anualmente por sobrepeso u obesidad, y el colesterol elevado en sangre causa 2,6 millones de muertes cada año.

Los hábitos no saludables obedecen fundamentalmente a decisiones individuales, aunque no exclusivamente. Aquellas sociedades que tienen una legislación antitabaco, que facilitan la práctica regular de ejercicios físicos y que promueven una alimentación sana son generadoras de determinantes estructurales de salud. Se requiere que los individuos adquieran hábitos saludables, pero también que la comunidad en la que viven les dé sustento para ello.

Las conductas y comportamientos insanos se transmiten socioculturalmente. Por ello hay familias de obesos, de fumadores y de sedentarios. Por el contrario, si la sociedad se ocupa seriamente del tema, es posible transmitir a los convivientes hábitos alimentarios adecuados, el no tabaquismo y el disfrute del ejercicio físico cotidiano.

Es fundamental que desde temprana edad se trabaje para evitar el tabaquismo, el alcoholismo, el sedentarismo y los malos hábitos en la alimentación. También es necesario que se realicen esfuerzos individuales y comunitarios para terminar con los hábitos no saludables instalados. Es decir, lograr

que aquellos que los han adquirido a lo largo de su vida cesen de practicarlos. La acción de cesación es más difícil y compleja que la acción de evitación. Por ello es eficiente promover y educar para un comportamiento saludable en la más temprana edad, si es posible desde el nacimiento.

Es necesario adoptar acciones que apunten a reducir la prevalencia de estos cuatro grandes asesinos de la sociedad moderna. A tales efectos es probadamente efectivo:

- Informar sobre los peligros del tabaco y proteger a las personas prohibiendo fumar en lugares públicos, así como restringir el acceso al alcohol.
- Imponer prohibiciones sobre la publicidad, promoción y patrocinio del tabaco y el alcohol.
- Aumentar los impuestos sobre el tabaco y el alcohol.
- Restringir la publicidad de alimentos y bebidas con alto contenido de sal, grasas y azúcares, sobre todo la dirigida a los niños.
- Poner impuestos a la comida chatarra, a los alimentos insanos y crear exoneraciones para fomentar las dietas saludables.
- Sensibilizar a la población acerca de los beneficios de la alimentación saludable y la actividad física a través de los medios de comunicación.

Simultáneamente, promover políticas de Estado dirigidas a:

- Creación de entornos nutricionales saludables en los centros de enseñanza.
- Legislar y promover la información y el asesoramiento nutricional en los centros de atención médica durante la asistencia sanitaria, así como en lo referente a la actividad física.
- Establecer programas escolares de actividad física para niños.
- Ejecutar programas dirigidos a trabajadores para fomentar la actividad física y las dietas saludables.
- Implementar programas comunitarios para fomentar la actividad física, incluyendo un diseño urbanístico favorable a esta.

Aspiramos a que el *Almanaque 2020* contribuya a la construcción de una cultura de hábitos, conductas y comportamientos saludables, apostando a una mejor calidad de vida de los uruguayos.

Dr. Rodolfo Vázquez
SUB GERENTE GENERAL

Autoridades

Directorio

Presidente: Sr. Mario Castro
Vicepresidente: Cr. Guillermo Porras
Secretaria General Letrada: Dra. Beatriz Santos

Gerencia General

Gerente General: Cr. Raúl Onetto
Sub Gerente General: Dr. Rodolfo Vázquez
Sub Gerente General: Cra. Graciela Vidal

Directores y gerentes de división

Cra. Sara Alaluf
Prof. Mónica Aldaz
Sra. Nelsi Álvarez
Cra. Daniela Angelero
Sra. Cristina Bidegain
Dra. Ana Burgueño
A/P Flavio Buroni
Sra. Ana Caraballo
Sra. Miriam Centurión
Lic. Andrés Cerrutti
A/M Fernando Cocco
Sr. Fernando Cortalezzi
T/A Graciela Cossatti
Dr. Roberto de León
Ing. Marcelo de Polsi
T/A Alicia Di Bartolomeo
Lic. Silvia Dutrenit
Ing. Ana Erosa
Sra. Fernanda Fagalde
T/Prev. Mónica Falero
Sra. Estela Favianes
A/M Patricia Gregorio
A/P Nancy Guadalupe
Dra. Raquel Guarnieri
Cr. Álvaro Gutiérrez
Dr. Luis López
Cra. Albertina Martínez
Arq. William Martínez
Ing. Mauricio Marzol
Esc. Rossana Mastrangelo
Sr. Omar Méndez
Lic. Joaquín Meyer
Sr. Álvaro Mitropulos
Dra. Adriana Moreno
Ing. Álvaro Motta
Sra. Marta Nogueira
A/P Carlos Núñez
Sr. Manuel Núñez
Ing. Quím. Patricia O'Neill
Cra. Carina Peombo
Sr. Julio Rapetti
Sr. Pedro Rey
Ing. Santiago Rivas
Tec. lab. clínico Danna Rivero
A/M Silvia Rocha
Cra. Estrella Rodríguez
Dra. Verónica Salaberry
Dra. Adriana Saldun
Dra. Clara Saxlund
A/M Gabriela Serafino
Cra. Gabriela Sinicariello
Ec. Juan Siutto
Sra. Lilián Tejera
Sra. Laura Torres
Sra. Margarita Varela
Sr. Walter Vidal
Prof. Marcelo Viola
Sra. Rossana Yo

Autoridades al 31 de octubre de 2019.

Fases de la Luna

Rodrigo Sierra

Enero
03 Cuarto creciente: 01:46 h
10 Luna llena: 16:23 h
17 Cuarto menguante: 10:00 h
24 Luna nueva: 18:44 h

Febrero
01 Cuarto creciente: 22:43 h
09 Luna llena: 04:34 h
15 Cuarto menguante: 19:19 h
23 Luna nueva: 12:33 h

Marzo
02 Cuarto creciente: 16:58 h
09 Luna llena: 14:48 h
16 Cuarto menguante: 06:35 h
24 Luna nueva: 06:29 h

Abril
01 Cuarto creciente: 07:21 h
07 Luna llena: 23:35 h
14 Cuarto menguante: 19:56 h
22 Luna nueva: 23:27 h
30 Cuarto creciente: 17:38 h

Mayo
07 Luna llena: 07:45 h
14 Cuarto menguante: 11:03 h
22 Luna nueva: 14:39 h
30 Cuarto creciente: 00:30 h

Junio
05 Luna llena: 16:12 h
13 Cuarto menguante: 03:24 h
21 Luna nueva: 03:42 h
28 Cuarto creciente: 05:16 h

Julio
05 Luna llena: 01:44 h
12 Cuarto menguante: 20:31 h
20 Luna nueva: 14:33 h
27 Cuarto creciente: 09:33 h

Agosto
03 Luna llena: 12:59 h
11 Cuarto menguante: 13:47 h
18 Luna nueva: 23:42 h
25 Cuarto creciente: 14:59 h

Septiembre
02 Luna llena: 02:23 h
10 Cuarto menguante: 06:28 h
17 Luna nueva: 08:00 h
23 Cuarto creciente: 22:56 h

Octubre
01 Luna llena: 18:06 h
09 Cuarto menguante: 21:41 h
16 Luna nueva: 16:32 h
23 Cuarto creciente: 10:24 h
31 Luna llena: 11:51 h

Noviembre
08 Cuarto menguante: 10:47 h
15 Luna nueva: 02:08 h
22 Cuarto creciente: 01:45 h
30 Luna llena: 06:32 h

Diciembre
07 Cuarto menguante: 21:37 h
14 Luna nueva: 13:18 h
21 Cuarto menguante: 20:42 h
30 Luna llena: 00:30 h

Rodrigo Sierra es docente de astronomía.



Salida de la Luna llena junto al Templo de Poseidón, en Grecia. Imagen: Elías Chasiotis

Eclipses y estaciones

Eclipse anular de Sol 21 de junio
No visible desde Uruguay

ZONAS DE VISIBILIDAD:
Eclipse anular: África central, sur de Asia, China, océano Pacífico.
Eclipse parcial: África, sureste de Europa, Asia.

Eclipse total de Sol 14 de diciembre
Visible desde Uruguay como eclipse parcial

ZONAS DE VISIBILIDAD:
Eclipse total: sur del océano Pacífico, sur de Argentina y Chile, sur del océano Atlántico.
Eclipse parcial: océano Pacífico, sur de América del Sur, Antártida, océano Atlántico.

En Uruguay el eclipse comenzará a las 12:10 hs., y será visible hasta poco después de las 15 hs. A las 13:40 se producirá el eclipse máximo, momento en que la Luna cubrirá entre 65% y 80% del disco solar. Cuanto más al sur del país nos encontremos, mayor será el porcentaje del Sol eclipsado.

Si bien se producirán cuatro eclipses penumbrales de Luna, estos no son muy apreciables a simple vista, ya que la Luna llena no se oscurece lo suficiente, y por lo tanto suelen pasar desapercibidos. Se producirán los días 10 de enero, 5 de junio, 5 de julio y 30 de noviembre. Solamente los tres últimos podrían llegar a ser visibles desde Uruguay.

Estaciones

EQUINOCCIO DE ARIES
Comienzo del otoño en el hemisferio sur
20 de marzo: 00:49 h

SOLSTICIO DE CÁNCER
Comienzo del invierno en el hemisferio sur
20 de junio: 18:43 h

EQUINOCCIO DE LIBRA
Comienzo de la primavera en el hemisferio sur
22 de septiembre: 10:30 h

SOLSTICIO DE CAPRICORNIO
Comienzo del verano en el hemisferio sur
21 de diciembre: 07:02 h



Eclipse de Sol del 6 de febrero de 2019, visto desde Pekín, China. Imagen: Li Zhaoqi

Visibilidad de los planetas



Júpiter y Venus (más brillante, abajo) vistos desde el Observatorio Astronómico de Minas, en el Liceo N°1 Eduardo Fabini. Imagen: Rodrigo Sierra

Mercurio
Por tratarse del planeta más cercano al Sol, solamente es visible durante el crepúsculo, poco antes de la salida o la puesta del Sol. Es visible en el crepúsculo matutino (poco antes de la salida del Sol) brevemente durante los primeros días del año, de principios de marzo a finales de abril, de principios de julio a mediados de agosto, y desde finales de octubre a finales de diciembre. En el crepúsculo vespertino (después de la puesta del Sol) es visible desde mediados de enero a finales de febrero, desde mediados de mayo a finales de junio, y desde mediados de agosto a finales de octubre.

Venus
Es visible en el cielo después de la puesta del Sol desde el comienzo del año hasta principios de junio. Luego reaparece antes de la salida del Sol desde principios de junio hasta mediados de marzo de 2021.

Marte
Es visible a partir de la madrugada desde comienzos del año. Poco a poco comienza a ser visible desde más temprano, hasta que el 13 de octubre se encuentra en oposición con el Sol, por lo que es visible durante toda la noche. Desde mediados de octubre hasta fin de año es visible después de la puesta del Sol hasta la madrugada.

Júpiter
Comienza a ser visible poco antes de la salida del Sol desde comienzos del año. Su hora de salida es cada vez más temprana, hasta que el 14 de julio se encuentra en oposición con el Sol, por lo que es visible durante toda la noche. Su hora de puesta comienza a ser cada vez más temprana, por lo que permanece visible después de la puesta del Sol hasta finales de enero de 2021.

Saturno
Es visible después de la puesta del Sol brevemente durante los primeros días del año. A partir de mediados de enero es visible desde antes de la puesta del Sol. Su hora de salida comienza a ser cada vez más temprana, hasta que el día 20 de julio se encuentra en oposición y es visible durante toda la noche. A medida que avanza el año comienza a ocultarse cada vez más temprano, pero continúa visible después del atardecer hasta finales de enero de 2021.

Lluvias de meteoros

Las lluvias de meteoros se producen cuando fragmentos desprendidos de cometas y algunos asteroides ingresan a la atmósfera de la Tierra. Esto ocurre en los momentos en que nuestro planeta, en su órbita alrededor del Sol, cruza el camino por donde pasaron los cometas o asteroides. Así las partículas que ingresan a la atmósfera parecen provenir de una misma zona del cielo, por eso los nombres de las lluvias de meteoros (o mal llamadas «lluvias de estrellas») hacen referencia a la constelación o estrellas que se encuentran en esa región.

Para apreciarlas se debe hacerlo desde un lugar oscuro, preferentemente alejado de las luces de la ciudad, y en dirección a la constelación o estrella a la que se refiere la lluvia.

Se indica la fecha aproximada de mayor visibilidad de las principales lluvias de meteoros, junto al nombre del cometa o asteroide que las origina, y la hora de visibilidad aproximada de esa zona del cielo.

4 de enero Quadrántidas
Asteroide 2003 EH1
Antes del amanecer - Boyero

6 de mayo Eta Aquáridas
Cometa Halley
De madrugada - Acuario

30 de julio Delta Aquáridas
Cometa Machholz
Toda la noche - Acuario

13 de agosto Perseidas
Cometa Swift-Tuttle
Antes del amanecer - Perseo

21 de octubre Oriónidas
Cometa Halley
Toda la noche - Orión

18 de noviembre Leónidas
Cometa Tempel-Tuttle
De madrugada - Leo

14 de diciembre Gemínidas
Asteroide 3200 Phaethon
Toda la noche - Géminis



Composición de imágenes de la lluvia de meteoros Perseidas, desde el Observatorio Kolonica, en Eslovaquia.
Autor: Petr Horálek



Hábitos



TEMA ANUAL 2020

saludables

Edición y coordinación:
Daniel Erosa



01

Enero

HISTORIA DE LO SALUDABLE

El concepto de salud
y sus vaivenes

01. Historia de lo saludable

Lo que entendemos por salud ha variado constantemente en la historia de la humanidad. De la concepción premoderna de la enfermedad como castigo divino al actual modelo *fitness*, ha corrido mucha sangre por nuestras venas.





Sano ¿y feliz?

María José Santacreu

Lo sabemos bien: lo que es saludable hoy, posiblemente sea considerado pernicioso mañana. Y si bien en ningún campo se está libre de que los avances científicos descubran evidencias que contradigan prácticas anteriores, la pregunta que subyace siempre es cuánto peso deben tener en el concepto de «lo saludable» las objetivas evidencias biológicas, y cuánto la tan elusiva como inalienable aspiración humana a la felicidad.

Tal vez el ejemplo más patente sea el de la complexión física: para nuestros abuelos y bisabuelos los bebés y sus madres debían ser rollizos y rozagantes. Eran pruebas indudables de salud las caras regordetas, las mejillas sonrosadas, las carnes abundantes. Quizá porque la extrema flacura y palidez eran sinónimos de tisis, o tal vez fuera que, en las representaciones gráficas que se hacen de la muerte, siempre se la pinta como pálida y flaca. Lo cierto es que, hasta bien entrado el siglo XX, lo que hoy entendemos como sobrepeso era sinónimo de salud, un concepto en chirriante oposición a lo que creemos ahora.

El vigor que se recomendaba provenía de tónicos revitalizantes y comida abundante: hacia finales del siglo XIX el cuerpo ideal no podría estar más alejado de los modelos actuales. Así lo describe José Pedro Barrán: «El cuerpo perfecto del hombre no era el del adolescente griego —un ambiguo ser viril sin fuerzas—, sino el del ser maduro "robusto, fuerte, varonil", que tenía "los ojos brillantes, el color de la salud en las mejillas y el paso firme", un dominador y un triunfador, en otras palabras. Por eso los tónicos prometían, entre otras cosas, "producir fuerzas y crear carnes", tal la Emulsión Scott. El cuerpo perfecto de la



mujer también debía demostrar vigor, pero en su caso eso se obtenía no por "el paso firme", sino por "el exceso de gordura". Ya en 1869 *El Ferrocarril* caracterizaba el físico femenino ideal como "ancho de pecho, frente, caderas y gruesos brazos, muslos y pantorrillas"».[1]

En este mundo civilizado la salud equivalía al vigor, y se accedía al bienestar a través de la higiene y el cuidado del cuerpo, incorporados a la moral que indicaban médicos, maestros y curas: «la salud fue equiparada con el poder sobre el cuerpo, es decir, con el cuerpo al servicio de una vida laboriosa y larga, y no de sí mismo. El mal era la debilidad física, campo propicio para la enfermedad, definida como un "empobrecimiento" de la sangre y los órganos, más que como un funcionamiento atípico. Esta ética no juzgaba al cuerpo desde el cuerpo sino desde fuera, como lo que se podía lograr de él para fines que no eran estrictamente los de su gozo».[2]

A pesar de las diferencias que puedan señalarse hoy, esta idea central no ha cambiado: el cuerpo sigue estando al servicio de una vida larga, aunque con un énfasis más acusado en lo placentero —en vistas de que cada día a más personas les resulta dudosa la promesa de vida ultraterrena—, con lo que mejor aprovechar lo

1 José Pedro Barrán. *Historia de la sensibilidad en el Uruguay. El disciplinamiento (1860-1920)*. Ediciones de la Banda Oriental, Facultad de Humanidades y Ciencias. Montevideo, 1990. Pp. 50-51.

2 Op. cit.

400 a.C.

Hipócrates, proveniente de una familia de doctores griegos, enseña a sus discípulos que el primer deber del médico es curar a sus pacientes.

1805

Se aísla la morfina del opio y comienza a usarse como analgésico.

que tenemos seguro y dedicar más tiempo a cultivar el cuerpo y permanecer lo más posible en la tierra que a embellecer el alma para asegurarnos un lugar en el paraíso. A lo largo del siglo XX y lo que va del XXI la medicina y los adelantos tecnológicos han alargado la expectativa de vida de las personas, de modo que si queremos vivir mucho y «bien», conviene conservar el cuerpo en forma, para llegar a la vejez con un buen estado físico.

Y es que la Organización Panamericana de la Salud —según su estudio de 2017 sobre la salud en las Américas— anunció que la expectativa de vida en la región ha tenido un aumento sostenido en los últimos 45 años. De acuerdo a este informe, que se presenta cada cinco años desde 1956, en este lapso la población mejoró en 16 años su esperanza de vida, que ha llegado a un promedio de 75 años, casi cinco por encima del promedio mundial. En Uruguay ese guarismo sube a 80,1 años en las mujeres y 73,2 en los hombres, lo que sitúa a nuestro país en segundo lugar en el Cono Sur, solo por debajo de Chile.

Ejercicio físico, descanso apropiado y comida sana son los tres ejes sobre los que gira el modelo de vida saludable para este ser humano del nuevo milenio. Una manera de contrarrestar, aunque sea en parte, trabajos que implican cada vez más sedentarismo y menos esfuerzo físico, en una época en la cual la alimentación se encuentra cercada por la industrialización creciente y la contaminación ambiental, y en la que la alta competencia de los mercados laborales ha dado pie a nuevas enfermedades producto de la ansiedad y el estrés.

La salud, según quién

A diferencia de otros conceptos —la cultura o la educación, por ejemplo—, rara vez se discute o cuestiona el concepto de salud al uso. Sin embargo hay muchas razones para revisar un paradigma que tiene tal centralidad en la vida de las sociedades. Una definición de salud bien razonada y debatida es esencial tanto para la práctica clínica como para la educación y el cuidado de la salud en general; una teoría que provea una definición tanto del concepto de salud como de otros relacionados a este, tales como «enfermedad», «dolencia», «discapacidad» y que sea capaz de explicitar su alcance tanto en el contexto científico como en el social.

Generalmente las principales teorías sobre la salud derivan de dos perspectivas[3] que se utilizan para definirla: una holística y otra analítica. La primera juzga el estado de salud de un ser humano considerándolo como una totalidad; la segunda dirige su atención a determinadas partes del organismo y considera su estructura y funcionamiento. Las teorías holísticas de la salud introducen muchos conceptos sociales y humanísticos; las analíticas utilizan principalmente conceptos biológicos y químicos.

Contrariamente a lo que parece a primera vista, la medicina no tiene el monopolio sobre el concepto de salud; estas ideas son patrimonio del pensamiento corriente y tienen una larga tradición no académica, a la vez que han sido objeto del pensar filosófico clásico: la salud fue un tópico importante para Platón y Aristóteles, al punto de que la escuela de medicina europea dominante hasta el siglo XVII —la galénica— era una aplicación de la filosofía natural aristotélica. Pero no estamos acostumbrados a que la salud pertenezca al ámbito de la filosofía o al dominio del hombre común, sino al de los médicos.

3 Lennart Nordenfelt, «On the Nature of Health», *Philosophy and Medicine*, Vol 26, 1995. Springer Science+Business Media Dordrecht

1895

Sigmund Freud crea el psicoanálisis para tratar a personas con trastornos mentales.

1957

Logra éxito la pastilla anticonceptiva para la mujer, y su uso se generaliza a principios de 1960.

¿Quién determina cómo debe ser una vida saludable? ¿La salud tiene más que ver con la duración, el buen funcionamiento y la eficiencia, o con la felicidad?

Un mundo feliz

Generalmente a la salud se la identifica con el normal funcionamiento del cuerpo humano, y a las enfermedades como desviaciones de esa normalidad, pero la concepción de la salud como normalidad biológica a menudo no es suficiente. Cabría preguntarse si no se debería ampliar el concepto de salud a la consecución de determinadas metas, siendo la supervivencia la principal pero no la única.

A lo largo de la historia el ser humano ha ido cambiando su concepción de cómo debía vivirse la vida: de una existencia piadosa, espiritual, de espaldas a los placeres del cuerpo y en la que a menudo la enfermedad era considerada un castigo divino se pasó a una noción pantagruélica del buen vivir, según la cual los placeres sensuales ocupaban el centro; de la vida desaforada signada por lemas como «vive rápido, muere joven» o «es mejor quemarse que desvanecerse», que dominaron la cultura juvenil en los últimos 40 años del siglo XX, hemos llegado al reinado de lo sano y saludable, que ha prevalecido en lo que va del nuevo siglo.

Si abandonáramos por un momento los criterios biologicistas y pensáramos que un ser humano es saludable cuando se siente bien y es capaz de funcionar correctamente en su contexto social, cada persona que se adaptara al espíritu de los tiempos lo sería. Saber por qué prima uno u otro paradigma en determinada época histórica requeriría un estudio más minucioso de la cultura y las motivaciones sociales y políticas que priman o se hacen primar en un momento determinado: ya sea el disciplinamiento de los cuerpos en el siglo XIX, la contracultura a mediados del XX o el culto a la juventud del siglo XXI.

Y es que hemos entrado en la era de los Peter Panes, en la que nadie quiere crecer (y menos que menos envejecer), cuando los superhéroes dominan las pantallas y nadie está dispuesto a abandonar ninguna fantasía, ya sea disfrazarse de su personaje favorito o trepar al Everest. Como escribe Susan Neiman: «Hoy día ser adulto es considerado por la mayoría como una renuncia a las esperanzas y los sueños. Es aceptar los límites de la propia realidad y resignarse a una vida menos aventurera, que vale menos la pena de ser vivida y con menos significado que aquella que uno imaginó cuando comenzó a vivirla».[4]

Lo cierto es que no hay un concepto único de salud, y por más que resulte difícil que se reconozca, las muchas definiciones posibles están cargadas de ideología.

Un individuo saludable puede ser aquel capaz de ajustar su vida a sus criterios de felicidad. O aquel que vive más en mejor estado físico. O aquel otro que se siente bien y en armonía con su entorno social.

Probablemente el concepto de salud más acertado sea el que combine todas estas variables y que atienda a un equilibrio entre la toma de medidas necesarias para asegurar el correcto funcionamiento biológico del cuerpo por el mayor tiempo posible sin dejar por el camino las cosas que nos hacen felices, siempre y cuando nos mantengamos en armonía con nuestro entorno social.

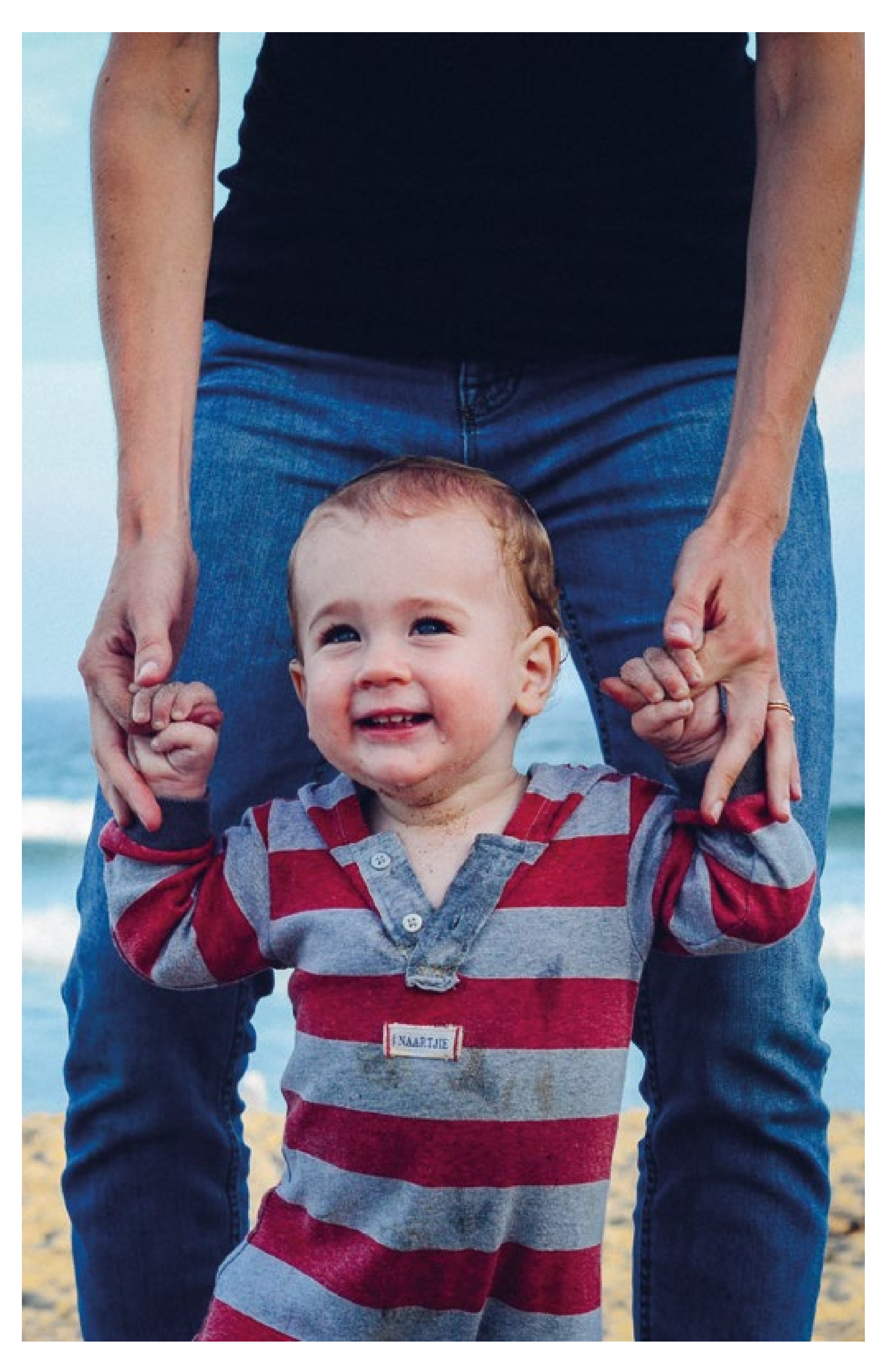
4 Susan Neiman. *Why Grow Up? Subversive Thoughts for an Infantile Age*. Farrar, Straus and Giroux. Nueva York, 2014.

1980-90

Inicio de la cirugía con láser y de la cirugía de mínimo acceso.

1992

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo vincula la salud y el desarrollo, reconociendo la importancia de las variables socioeconómicas en la salud de las poblaciones.


NAARTJIE

Caleidoscopio

_Historia de lo saludable



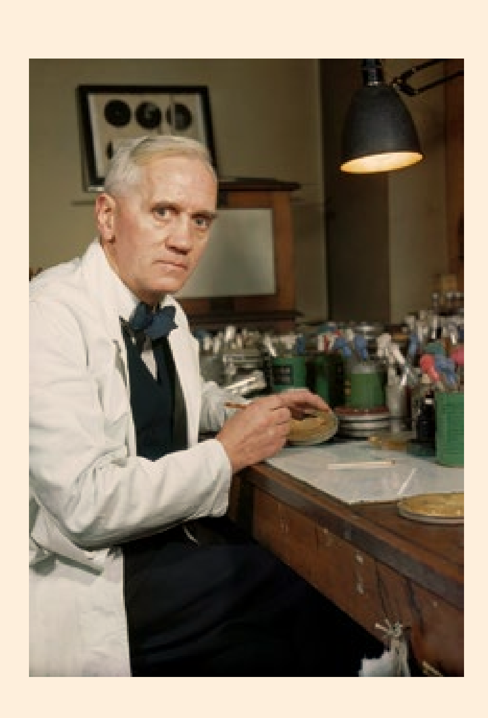
¶ En la concepción mágico-religiosa de la prehistoria la salud era vista como un regalo y su ausencia como un castigo divino. En la antigüedad griegos y romanos introdujeron una visión naturalista y racionalista, según la cual la salud era un bien preciado y la enfermedad era producto de un desequilibrio.



¶ La modernidad y los cambios en las formas de producción trajeron las enfermedades ocupacionales y la idea de que el Estado debía ser el proveedor y garante de la salud de la población.



¶ La moral católica prohibía profanar los cuerpos de los difuntos, y por ello jamás se había realizado una autopsia. La reforma luterana introdujo la curiosidad científica por la investigación y los avances técnicos.



¶ En el siglo XX Alexander Fleming patentó la penicilina, un antibiótico que permitió combatir una gran cantidad de enfermedades que hasta entonces eran incurables.



¶ La conciencia acerca de las enfermedades ha crecido y hemos adquirido el hábito de preocuparnos por llevar una vida saludable. Hacer ejercicio, comer alimentos no transgénicos o cuidar nuestra piel forman parte de nuestra rutina de salud diaria.



02

Febrero

AGROECOLOGÍA

Un camino de regreso
a las raíces

02. Agroecología

Cuando cayeron en la cuenta de que había que echarle veneno a la tierra para producir alimentos, muchos productores se percataron de que algo estaba mal. Había que detenerse y pensar. Regresar a las raíces y apelar a una vieja huella en la memoria, la agroecología, una forma de dejar de ser los explotadores de la naturaleza para volver a ser sus socios.

Bienvenidos a la agricultura del futuro

Juan Manuel Chaves

El avance arrollador del modelo agrícola basado en la aplicación intensiva de un paquete tecnológico que incluye herbicidas, plaguicidas y semillas transgénicas, empezó a mostrar sus efectos nocivos, y la respuesta no se hizo esperar. La agroecología parece ser el camino que quieren recorrer cada vez más consumidores preocupados por la defensa de su salud y el futuro del planeta.

Lo que hoy se conoce como agroecología no es una disciplina nueva. Más bien todo lo contrario. Es la apelación a un sistema de producción de alimentos amigable con el ambiente y la naturaleza. Es un camino que nos devuelve a la agricultura orgánica. Una invocación al viejo arte de cultivar respetando los ciclos de las plantas, fertilizando con abonos naturales, utilizando el agua estrictamente necesaria, rotando las siembras y dejando descansar la tierra. Producir pensando más en la sostenibilidad del suelo, la salud de la población y de los ecosistemas, que en la velocidad del negocio.



Sin embargo, la definición más básica de agroecología deslinda intenciones y la señala simplemente como «el estudio de procesos ecológicos aplicados a los sistemas de producción agrícola», sin asociarla estrictamente «con ningún método particular de cultivo,



ya sea orgánico, integrado, industrial, intensivo o extensivo». Pero se sabe, y la misma definición lo consigna, que «tiene más afinidad con las formas de agricultura orgánica e integrada» que con las otras. Es que, en esencia, la agroecología impulsa una alternativa sustentable al modelo de explotación intensiva que sostiene el agronegocio, basado en la producción de alimentos de manera casi industrial, explotando *in extremis* los recursos naturales y usando tecnologías de cultivo que incluyen un menú completo de herbicidas, fertilizantes sintéticos y semillas genéticamente modificadas. La agroecología es una bandera contra la práctica del monocultivo, el control químico de plagas y el uso intensivo de agua de pozos profundos.

En el mundo existen 1,5 billones de hectáreas disponibles para la agricultura, y el 80 por ciento de esta está basada en monocultivos y es controlada por multinacionales. Esta forma de cultivar es la mayor consumidora de agua en el mundo. Según las Naciones Unidas, «el riego representa el 70 por ciento de las extracciones de este recurso». Además, inyecta en los agroecosistemas más de 2 billones de kilos de ingredientes activos y químicos al año. Estos excesos son producto de un enfoque meramente productivista, que prioriza la rentabilidad que proviene de incrementar los volúmenes de cosecha sin considerar las consecuencias sobre el ambiente en el que actúa. Su justificación está basada en la necesidad de erradicar el hambre del planeta. Sin em-

---

1939

En una publicación de la Asociación de Ingenieros Agrónomos del Uruguay aparecen las primeras menciones a la agroecología en nuestro país (Bensin, 1939).

1987

Nace la Mesa de Agroecología del Uruguay, para promocionar una agricultura de preservación de los recursos naturales y la salud humana.

bargo existen pruebas fehacientes que indican que el hambre es más una cuestión política que alimentaria. En el mundo se producen suficientes alimentos para toda la población y más... sin embargo su acceso no es universal.

Los problemas del modelo

La historia se ha esmerado en dejarnos en claro que el conocimiento de la agricultura ha sido «el hito» en el desarrollo de nuestra especie. Antes de eso el humano se adecuaba a la naturaleza, viviendo de la caza y la recolección. Pero entre aquellos tiempos inciertos y los actuales —no menos inciertos— ha pasado mucho arado sobre los surcos.

Los impulsores de la agricultura moderna han justificado la voracidad del modelo con palabras y razones altruistas: generar progreso, dar respuesta alimentaria a la creciente población mundial y combatir el hambre. Así, la ciencia aplicada a la agricultura permitió contar con cultivos más resistentes a las plagas y al estrés hídrico, mitigar la incertidumbre a la que se enfrentó la producción agrícola desde su origen, modificar genéticamente las semillas para hacerlas más eficientes, estudiar los suelos al detalle hasta poder estimar el resultado de una cosecha en tiempo y volumen, dirigir satelitalmente sembradoras y cosechadoras y prever el clima con mucha exactitud. Pero eso ha supuesto daños colaterales inmedibles, y un modelo de creciente dependencia. De hecho, en la actualidad casi no se concibe la posibilidad de una agricultura sin un importante aporte de agroquímicos, fundamentalmente plaguicidas. En el libro *Why Poison Ourselves?*, de Anne Platt McGinn, se señala que «la agricultura moderna tiene una adicción a los plaguicidas. El bajo costo de estos productos, su fácil aplicación, el desconocimiento y la falta de conciencia acerca de su impacto sobre el ser humano y los ecosistemas facilitaron su difusión de manera sorprendente».

La batalla de la agricultura a gran escala contra la naturaleza es cada vez más feroz, el uso indiscriminado de agroquímicos genera un círculo vicioso: hace que las plagas desarrollen mayor resistencia y por ende se necesite luego mayor cantidad de plaguicidas para combatirlas. A esto hay que agregar el efecto destructivo potencial de los plaguicidas sobre la microflora y microfauna del suelo, factores esenciales en los procesos de descomposición de los residuos vegetales y en el reciclaje de nutrientes.

La idea de levantar la bandera de la agroecología despertó en cuanto se empezaron a verificar los efectos tóxicos del modelo dominante sobre la salud humana. Estudios científicos han demostrado sostenidamente los resultados nocivos del consumo de alimentos que aún contienen rastros de herbicidas. En 2017, un trabajo realizado por el Instituto de Ecología y el Centro de Ciencias de la Complejidad, de la Universidad Autónoma de México (UNAM), concluyó que el 90 por ciento de las tortillas que se consumen en ese país están hechas con maíz transgénico y contienen glifosato, un herbicida que puede producir cáncer. Otro estudio de 2018 del Centro de Investigaciones del Medioambiente (CIMA), de la Universidad Nacional de La Plata, detectó la presencia de glifosato y atrazina, los dos plaguicidas que dominan el mercado argentino, en el 80 por ciento de sus muestras de agua de lluvia tomadas de Buenos Aires, Entre Ríos, Santa Fe y Córdoba.

Un dato más, nueve de los doce productos químicos más peligrosos que existen en el mundo, denominados «la docena sucia», fueron desarrollados y promovidos como in-

1988

La Universidad de la República comienza a formar docentes específicamente en agroecología.

2005

Productores, consumidores, profesionales y distintas organizaciones vinculadas a la producción orgánica forman la Red de Agroecología.

secticidas o fungicidas de uso agrícola. Ellos son: Aldrin, Clordano, DDT, Dieldrin, Endrin, Heptacloro, Hexacloro, Mirex y Toxafeno.

Cambio cultural

Los productores, profesionales y consumidores que han decidido poner a la agroecología en la agenda pública hablan de la necesidad de un cambio cultural, y están preocupados por la falta de transmisión del conocimiento sobre la producción de alimentos: las formas de cultivar, el cuidado de los suelos, las técnicas de cocción, las recetas. Y en ello identifican otro efecto adverso de la agricultura dominante: el despoblamiento de las áreas agrícolas, con el consiguiente éxodo del campo a la ciudad, implicó la pérdida de muchas tradiciones y conocimientos que venían siendo transmitidos de generación en generación.

En Uruguay, la Red de Agroecología, junto con la Red de Semillas Nativas y Criollas y la Sociedad Científica Latinoamericana de Agroecología, concentran mucha experiencia en el trabajo con productos orgánicos y plantas nativas. Además de promocionar la agricultura familiar, llevan adelante talleres de concientización para los consumidores. En nuestro país hay 150 establecimientos de productores agroecológicos certificados, y en total ocupan poco más de mil hectáreas. Su producción nunca alcanza, porque para su suerte, y aunque todavía falta mucho que aprender, cada vez hay más gente que piensa dos veces antes de llevarse un alimento a la boca.

2007

Se realiza el primer encuentro Nacional de la Red de Agroecología. El mismo congregó a una 150 personas representantes de las distintas regionales de la red nacional.

2018

Se aprueba la ley que crea el Plan Nacional de Agroecología.

Recuperar el vínculo del hombre con la tierra

José vende productos orgánicos en la feria barrial de Parque Batlle. Es joven, con la piel curtida y las manos ásperas. Es productor, vendedor, cobrador y reponedor de su propio puesto de venta.

Un pequeño cartel pintado con tiza, colocado sobre la mercadería, anuncia: «Productos orgánicos», y al lado hay un número de teléfono celular. Es lo único que lo diferencia de los puestos contiguos. Aunque, mirando con detenimiento, no es lo único. Parecería que los productos que vende tampoco fueran los mismos. No se parecen a las fotos del catálogo de frutas y verduras del supermercado. A simple vista se podría decir que son más feos, más chicos, tienen forma irregular y colores más apagados. Además, el puesto de José tampoco tiene mucha oferta: boniatos, calabacines, albahacas, acelgas, espinacas y algunas especias.

Sin embargo, en esa fría mañana de julio no paró de vender. Dice que siempre es así, que antes del mediodía ya no le queda nada que ofrecer. Es que, según explica, «los vecinos que consumen productos orgánicos son cada vez más, y comúnmente son los que están más informados sobre la forma en que se producen, sin herbicidas ni fertilizantes de laboratorio. Los valoran, y conversamos sobre agroecología cada vez que vienen».
Un vecino llega directo al puesto de José y saluda amistosamente. Elige sin preguntar el precio y coloca todo lo comprado en su carrito, sin utilizar ni una bolsa. Otra señora se acerca con un montoncito de maples vacíos para huevos y se los devuelve a José. «En vez de tirarlos, me los devuelven», dice complacido, y comenta: «El cambio de actitud no está solo en comprar orgánico; los vecinos tratan de ser coherentes con una forma de vida, tienen una mayor conciencia respecto del ambiente, por eso reciclan o tratan de no usar el plástico».

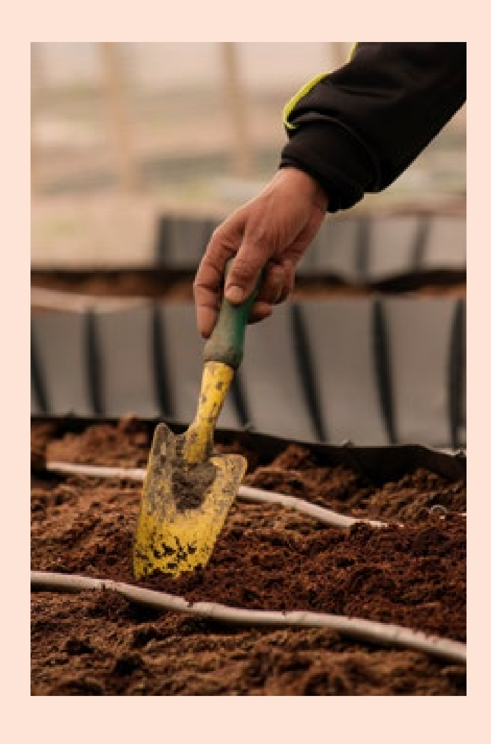
Su nombre completo es José Castro e integra la Red de Agroecología de Uruguay. Vive en una quinta en Sauce, y junto con otros productores pertenece a la Regional Santoral, que se reúne semanalmente para tratar temas referidos a la agroecología. Participan en ferias y encuentros y están todo el tiempo formándose e intercambiando experiencias. El suyo es uno de los 150 establecimientos certificados como agroecológicos en nuestro país.

Piensa que su cometido no es simplemente producir para sobrevivir, milita por la causa de la agroecología y el cuidado del ambiente. «La agroecología es volver a la raíz, es recuperar el vínculo del hombre con la tierra, y respetarla. Es filosofía, pensar e intercambiar con el otro sobre cómo estamos tratando a quien nos está dando de comer.»

Caleidoscopio

_Agroecología





¶ Según la FAO, la agroecología propone y posibilita algunas de las soluciones más prometedoras para terminar con el hambre en el mundo.

¶ En 2014 la producción orgánica ocupaba 43,7 millones de hectáreas, solo el 1 por ciento de la tierra agrícola mundial. Entre 2013 y 2014 el área de producción orgánica se incrementó en 500 mil hectáreas. Europa y Asia fueron las regiones donde hubo mayor crecimiento de esta forma de producir. En Latinoamérica y el Caribe el área disminuyó.



¶ Existe una alerta sobre algunos gustos que están empezando a desaparecer del paladar de los uruguayos: los frutos nativos, el gofio, el chicharrón, la mazamorra de maíz, la fariña de mandioca.



¶ Consumir productos de estación garantiza que los procesos naturales de la fruta o la verdura no fueron alterados. Tampoco pasaron por cámaras de frío, y eso se nota en el sabor y la calidad de los alimentos.

Tips

La agricultura sostenible permite:

01

Desarrollar el mejor uso de los recursos disponibles.

02

Preservar la salud y la seguridad de los trabajadores agrícolas, las comunidades locales y la sociedad.

03

Proteger y potenciar el ambiente y los recursos naturales.

04

Defender la viabilidad económica de las explotaciones agrícolas.

05

Producir suficiente comida, segura y de alta calidad.



03

Marzo

ALIMENTACIÓN

Cocinar y comer sano
es vivir más y mejor

03. Alimentación

Comer sano no solo adelgaza, es un estilo de vida. Sus beneficios son tangibles y el esfuerzo no es tan complicado. Darle a tu cuerpo los alimentos que necesita en forma equilibrada y variada aumentará tu energía y tu productividad, y además, por si fuera poco, te protegerá de graves enfermedades. Vale la pena intentarlo.



En busca de la dieta prometida

Daniel Erosa

La proliferación de gimnasios por toda la ciudad, el estilo *fitness*, que pregona una vida saludable a través de la actividad física regular, una nutrición apropiada y el descanso necesario, la reciente afición de los uruguayos por los chefs y la comida *gourmet*, el entusiasmo que generan los certámenes gastronómicos televisados en los que se cocinan manjares con ingredientes frescos y saludables, podrían ser una excelente noticia si no fuera porque nuestro menú habitual está muy lejos de la dieta prometida.

Algunos cambios en el estilo de vida y en la organización familiar, la falta de tiempo, la idea de que todo tiene que ser «abrir y comer», sin esfuerzo, han puesto sobre la mesa un plato explosivo. Una alimentación demasiado rica en bebidas azucaradas, *snacks* y «comidas rápidas», sumada al ocio sedentario, está causando, según la Organización Mundial de la Salud, una epidemia mundial de las llamadas enfermedades no transmisibles: patologías cardiovasculares, obesidad, diabetes y cáncer. Y Uruguay no es precisamente una excepción en la materia.

Un estilo que enferma

Galletas y galletitas, helados industriales, caramelos, golosinas, cereales azucarados para el desayuno, tortas y mezclas para tortas, barras de cereales, sopas y fideos instantáneos, condimentos preparados, salsas, bolsas de papitas, gaseosas y jugos en polvo, yogures y bebidas lácteas azucaradas y aromatizadas, bebidas energéticas, productos congelados y listos para calentar (platos de pasta, pizzas, hamburguesas, *nuggets* con extractos de carne de pollo o pescado), salchichas y otros embutidos, panes de molde, panes para ham-



Fotografía: Aguaclara

burguesas o panchos, panes dulces y otros productos panificados, publicitados como prácticos y apetecibles, estos alimentos se posicionan como la puerta de entrada a una vida sana y moderna. Una dieta que presume de ser deliciosa y crujiente. Una forma de comer que no requiere de más esfuerzo que calentar, abrir una bolsita o destapar una botella. Sin embargo, es un menú de productos con cantidades industriales de grasas saturadas, azúcares y sodio. La puerta de entrada a un mundo de enfermedades.

«La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad», alerta desde hace dos décadas la Organización Mundial de la Salud (OMS). Con el paso de los años, las cifras negativas no hicieron más que seguir engordando.

En marzo de 2019 el ministro de Salud de Uruguay, Jorge Basso, anunciaba el lanzamiento de una campaña de comunicación social dirigida a sensibilizar y concientizar a la población para «iniciar el cambio cultural necesario para detener el sobrepeso y la obesidad». También confirmó la decisión de esta-

1611

Ese año, Hernando Arias de Saavedra, más conocido como «Hernandarias», introdujo las primeras vacas a Uruguay. Somos el país con mayor consumo de carne bovina por habitante en el mundo: 60 kilos al año por persona. El asado es el plato típico de los uruguayos.

1869

Si bien el alfajor es de origen árabe, uno de los pioneros en su fabricación por estas latitudes fue el francés Augusto Chammas, que llegó a Uruguay en 1840 y fundó en el 69 una pequeña industria familiar dedicada a la confección de confituras, entre ellas el alfajor. La innovación que introdujo consistió en fabricarlo con tabletas redondas.

blecer el etiquetado frontal de los alimentos envasados, a fin de facilitar la identificación del exceso de sal, azúcar y grasas. Otros voceros ministeriales se refirieron en notas de prensa a «la necesidad de implementar medidas, tanto de educación como regulatorias», para «reducir el consumo de estos productos por la población uruguaya».

Un estudio publicado en 2015 por la Organización Panamericana de la Salud demostró que, de 1999 a 2013, las ventas anuales per cápita de este tipo de alimentos ultraprocesados registró un aumento continuo en 12 países latinoamericanos, desplazando a las dietas tradicionales. Según el mismo estudio, Uruguay muestra el crecimiento más rápido de esta tendencia en América Latina. Aquí las ventas de refrescos, aperitivos salados y dulces, cereales para el desayuno, productos de confitería, helados, galletas, pastas instantáneas y quesos para untar, salsas y comidas industrializadas listas para comer han aumentado casi un 70 por ciento entre 2000 y 2013. En paralelo, de acuerdo a datos del Ministerio de Salud Pública (MSP), en el mismo período se observa un marcado aumento en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, que en 2013 afectaron a casi el 65 por ciento de la población. Un problema que además empieza cada vez más temprano: los últimos datos que maneja el MSP muestran que el exceso de grasa corporal afecta a cuatro de cada diez niños de entre 10 y 13 años.

Otro tema que no debería soslayarse a la hora de evaluar la dieta de los uruguayos es la centralidad que tienen las carnes rojas en nuestras mesas. Uruguay es campeón mundial en consumo de carne, con más de cien quilos anuales por persona. De ese total, casi 60 quilos son de carne bovina. Disminuir a la mitad el consumo de carnes rojas y alimentos con azúcares añadidos podría evitar hasta en 22,4 por ciento la carga global de enfermedades en la población adulta mundial, sostiene el estudio «Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles», presentado por la Comisión EAT-LANCET en febrero de este año. Cabe consignar que, según datos del Instituto Nacional de Carnes (INAC), en 2019 se registró una leve de reducción del consumo cárnico a nivel nacional.

Recetas para cambiar

En el esfuerzo por tomar medidas educativas, a fines de 2016 las autoridades sanitarias publicaron una *Guía Alimentaria* que dedica sus páginas a brindar información sobre dietas nutricionalmente equilibradas y sanas, promueve el consumo de frutas y verduras, y advierte sobre los riesgos de consumir productos ultraprocesados. Respecto de estos últimos dice textualmente la guía: «Están presentes en todas partes del mundo, contienen muchos ingredientes y, sobre todo, excesiva cantidad de sal, azúcar y grasa. Su consumo frecuente se ha asociado a la epidemia de obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares». Queda claro que el consumo excesivo de este tipo de alimentos afecta la salud, pero su centralidad en nuestros hábitos alimentarios genera también distorsiones en la vida cotidiana. Sustituyen las buenas prácticas asociadas a la comida (cocinar, tomarse un tiempo, interactuar en familia, compartir) por un modelo de consumo compulsivo y sin ritual. La mencionada guía los describe

1870-1900

Entre esos años se calcula que arribó la pizza a nuestras costas. Cuentan que se vendía en la calle, igual que el fainá, tal cual la costumbre napolitana. Su consumo se masificó en los años sesenta. Su tradicional y distintiva forma cuadrada obedece a la estructura de la pala de los hornos a leña de las panaderías, donde se elaboraban inicialmente.

1927

El 27 de abril de ese año, Orlando Castellano, propietario de la confitería Las Familias, de la ciudad de Paysandú, creó el famoso postre Chajá. Está hecho con merengue, bizcochuelo, crema, durazno y frutillas.

así: «Están diseñados para ser consumidos prácticamente sin ningún tipo de preparación culinaria y en cualquier lugar, sin necesidad de mesas, platos y cubiertos, mientras trabajamos, conducimos o vemos televisión. Suelen ser iguales o muy similares en todo el mundo e invitan a ser consumidos de forma impulsiva. Las grandes empresas que los fabrican invierten muchísimo dinero en su promoción. Muchas veces sus etiquetas incluyen imágenes de alimentos naturales o destacan el agregado de vitaminas y minerales sintéticos, creando la falsa impresión de que son saludables».

Además de la guía, otras medidas, como la regulación de grasas trans en los alimentos, la promoción de la lactancia materna y de una alimentación saludable en entornos educativos, así como el etiquetado frontal de productos industriales, se suman a la pelea por modificar nuestras costumbres nutricionales.

Con respecto al etiquetado, el gobierno ha dado un paso muy importante a pesar de las fuertes presiones de la industria. Con fecha 29 de agosto de 2018 y la firma de todos los ministros, el Poder Ejecutivo aprobó el decreto que determina el rotulado de los alimentos industriales o ultraprocesados. La medida prevé la presencia de hexágonos negros en la cara frontal del envase, categorizando el producto por su contenido en grasas, sodio y azúcar. El gobierno considera que «en los últimos años ha habido una fuerte escalada del sobrepeso y la obesidad [...] que se asocian a una mayor prevalencia de enfermedades no transmisibles a edades cada vez más tempranas», y que hay «evidencia científica» de que estas enfermedades se vinculan al «consumo de alimentos con agregado de excesiva cantidad de grasa, sal y azúcares». Por eso establece que «los elaboradores, importadores y/o fraccionadores tendrán la responsabilidad del cumplimiento, veracidad y legibilidad del rotulado frontal de los alimentos envasados».

La apuesta por los niños

En otro orden, si se habla de cambiar hábitos alimentarios mediante la educación, la apuesta por los niños no puede ser obviada. Sin embargo la pelea es muy dura. Distintos estudios afirman que el *marketing* de productos poco saludables —y sus estrategias engañosas— afecta negativamente los hábitos de alimentación de los niños. El rol de la publicidad de estos productos en la epidemia mundial de obesidad infantil ha sido ya reconocido internacionalmente. En varios países se han impuesto restricciones a la promoción de estos alimentos dirigidos a niños. Pero más allá de los frenos que se le puedan poner a la publicidad tradicional, la industria cuenta con una herramienta muy potente para llegar a los consumidores más chicos: el diseño de los envases.

Cualquiera que se para frente a las góndolas de un supermercado cree ver una variedad impresionante de alimentos. Pero si logra abstraerse del impacto visual que le provoca lo que está mirando, y decide ver la composición nutricional de cada producto, se da cuenta de que todos tienen más o menos lo mismo: saborizantes y cantidades enormes de azúcar, grasas y sal.

Preocupados por esa realidad, en 2016 un grupo de especialistas en alimentación realizó un estudio denominado «Diseño de envase y perfil nutricional de alimentos diri-

1940

Fue el año en que Antonio Carbonaro, propietario del conocido restaurante puntaesteño El Mejillón, inventó el chivito casi que de casualidad. La idea —un sándwich de carne, aderezado con mayonesa y acompañado de papas fritas— se transformó en un éxito, y el restaurante llegó a vender mil chivitos por día.

2003

El viernes 25 de abril, luego de un largo diferendo, Argentina y Uruguay se pusieron de acuerdo para registrar ante la UNESCO y la Organización Mundial de Comercio al dulce de leche como patrimonio cultural alimentario y gastronómico de ambos países.


Fotografía: Aguaclara

gidos a niños, disponibles en supermercados en Montevideo, Uruguay». El objetivo era describir los productos comestibles dirigidos a niños, en términos de diseño del envase y su perfil nutricional. Se analizaron dos supermercados capitalinos y se identificaron 180 productos orientados al público infantil. El estudio estableció, entre otras cosas, que los alimentos industriales para los más chicos suelen ser comercializados utilizando sabores y colores poco convencionales, y que incluyen en los paquetes personajes de dibujos animados, fotos de celebridades o referencias directas a jugar y divertirse. Sin embargo, el problema gordo aparece cuando se considera el perfil nutricional de esos simpáticos y divertidos alimentos. El 97 por ciento de estos productos destinados a los niños contenía cantidades excesivas de sodio, azúcares libres, grasas totales, grasas saturadas y/o grasas trans, y/o edulcorantes artificiales. Las categorías más comunes eran dulces y chocolates, galletas y pasteles, productos lácteos y cereales para el desayuno.

Cabe consignar que Uruguay se encuentra entre los países con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en América Latina, especialmente entre los niños menores de 4 años de edad (10,5 por ciento).

Consultada para este trabajo, la chef y especialista en educación alimentaria Laura Rosano aseguró que es muy difícil, solo desde la enseñanza, ganarle territorio a la maquinaria publicitaria de la industria: «Para decirles a los niños que coman una manzana tenemos que competir contra el *marketing* de los refrescos o los alfajores. Encontrás gurises comiendo fruta en el baño, porque no es *cool* comer fruta. Si traen un pancito con queso, lo comen a escondidas, porque sos pobre si no llevás un alfajor. No estamos protegiendo del *marketing* a los chiquilines, ni a la cantidad de madres jóvenes, a veces adolescentes, que les dan una mema con refresco a sus hijos».

Según el ingeniero alimentario y doctor en química Gastón Ares Ares, hay que pensar el sistema alimentario globalmente: «No va a cambiar solo por la educación o solo por el etiquetado. Hay que trabajar en varios planos a la vez: generar conciencia en la gente, regular lo que se vende, ver qué alimentos saludables tenés disponibles y cuál es su ac-



cesibilidad, y trabajar en las escuelas para acostumbrar a los niños a comer saludable».

Rosano cree que la educación es fundamental para desmontar ciertas premisas falsas de los alimentos poco saludables. «Las madres les dan alfajores o refrescos a sus hijos como premio, muchas veces sin saber que no les están dando buenos alimentos. Es parte de pertenecer a esta sociedad el consumir ciertos productos, porque salen en la tele, porque te van a hacer feliz, porque te verás más lindo... Tenemos que formar a los niños en saber leer un etiquetado, exigir productos de buena calidad o saber de dónde sale el alimento. Es notoria la pérdida que existe de cultura alimentaria. Ya no se sabe cómo es una papa en forma natural; nos pasa en las escuelas, los niños comen puré de caja y papas prefritas, no tienen papa natural en las casas. Si educamos en cómo crece la planta, cómo se cultiva, cómo se cosecha, cómo se cocina y cómo se come, va a ser muy difícil engañarlos, pero si vos tenés a un pueblo cada vez más desconocedor de la buena alimentación, es muy fácil engañarlo con cajitas de colores y propaganda de gente linda sonriendo. La estrategia para el cambio que tenemos que hacer en la alimentación es trabajar con los niños en educación alimentaria real en las escuelas. Que sea una materia curricular, que todos los días se hable de alimentación, que se enseñe matemática con una receta de cocina o viendo los porcentajes de sodio, azúcar y grasa de los alimentos, que cuando hablemos de fotosíntesis la trabajemos en la huerta. Si los consumidores empezamos a exigir otras cosas, la industria tendrá que cambiar. Ahora es muy barato hacer todo con grasa, azúcar y sal. No lo hacen así por otra cosa que por economía.»

Ares concuerda: «El cambio en la industria se va a dar cuando la rentabilidad no la obtengan vendiendo porquerías sino alimentos saludables, y eso lo va a determinar el consumidor».

Manos a la obra

Modificar nuestros hábitos alimentarios para hacerlos más saludables no implica grandes transformaciones personales, sometarnos a estrictas dietas impracticables o revolucionar las reglas del mercado y la economía. Las buenas prácticas derivan de pequeñas decisiones. Comer mejor no es tan difícil. A continuación, cinco cosas que conviene saber para empezar a cambiar.

01

El tiempo y la atención que le dedicamos a comer, el lugar y la compañía, influyen en el tipo de alimento que elegimos, las cantidades que consumimos y lo placentera que nos resulta la comida. Comer en la mesa y en compañía de amigos o familiares no es lo mismo que hacerlo apurado en el trabajo, frente a la computadora o sentado en el sofá frente al televisor. Cuando comemos rodeados de tantas distracciones no prestamos atención, y nuestro cerebro no registra de modo consciente qué y cuánto alimento ingerimos.

02

Una gran variedad de alimentos naturales o poco procesados —en su mayoría de origen vegetal, combinados con algunos de origen animal— es la base para una alimentación nutricionalmente equilibrada y sabrosa, y culturalmente apropiada.

03

La alimentación basada en comidas caseras preparadas con alimentos con poca cantidad de sal, azúcar y grasas se asocia con un buen nivel de salud y bienestar, y una incidencia más baja de enfermedades. Esto se debe no solo a su calidad nutricional, sino también a los beneficios emocionales, mentales y sociales que implica cocinar nuestros propios alimentos y compartirlos con otras personas. Cuando comemos solos lo hacemos más rápido y de un modo menos saludable. Elegimos con más frecuencia comida rápida y productos ya preparados listos para el consumo.

04

El lugar donde comemos —sus olores, sus sonidos y su iluminación— también influye en la cantidad de alimentos que consumimos, en la atención que les prestamos y en el disfrute que nos generan. Los lugares limpios, tranquilos y cómodos ayudan a concentrarnos en el acto de comer e invitan a hacerlo despacio, para que podamos apreciar el alimento adecuadamente: todo ello contribuye a no comer en exceso.

05

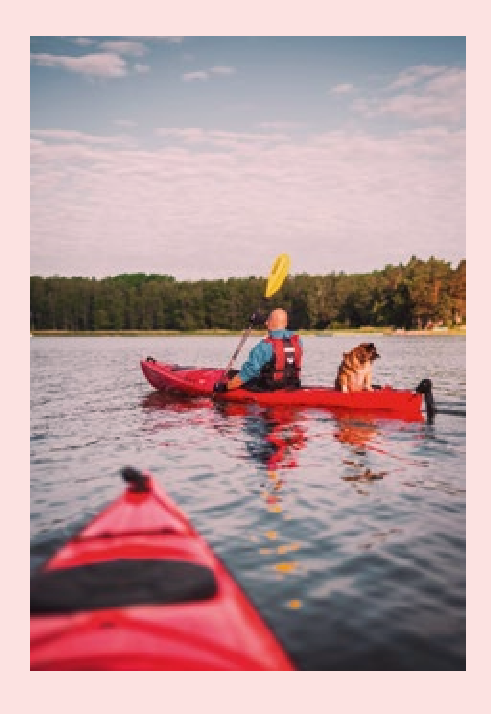
La comida se disfruta comiendo despacio ¡y saboreándola! Si masticamos más veces, aumentamos la concentración y prolongamos la duración de la comida. Así es posible disfrutar de los distintos sabores y texturas de los alimentos.

Caleidoscopio

_Alimentación



¶ Los seres humanos somos la única especie del planeta que transforma los alimentos crudos en platos cocidos, y que aplica normas específicas sobre lo que se come, cómo se prepara y cómo se consume.



¶ Alimentarse significa mucho más que satisfacer el hambre. La comida nos da placer y contribuye a la promoción de relaciones personales, familiares y de negocios, a expresar la individualidad, el sentido de pertenencia, el amor y el cariño.



¶ Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que necesitamos, por lo que, para cubrir nuestros requerimientos, la alimentación debe basarse en comer variado.



¶ Frutas, verduras, leguminosas, nueces y pescados contienen compuestos con propiedades antioxidantes y antinflamatorias.

Tips

Recetas básicas para comer mejor:

01

Priorizá siempre el agua y limitá el consumo de refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas.

02

Para sentirte bien y mantener un peso adecuado incorporá verduras y frutas a todas tus comidas.

03

Evitá los productos con excesiva cantidad de grasas, y especialmente los que contengan grasas trans.

04

Conviene incluir el pescado al menos una vez a la semana y disminuir el consumo de fiambres y embutidos.

05

Pequeñas cantidades de sal y azúcar son suficientes para realzar los sabores.



Fotografía: Aguaclara

04

Abril

EJERCICIO FÍSICO

Una buena costumbre para sentirse activo y saludable

04. Ejercicio físico

La notoria presencia de gimnasios en cada barrio, con muchos aparatos y grandes espejos, contrasta con la arraigada costumbre del sedentarismo y la vida frente a las pantallas. Por fortuna, cada vez más gente considera el ejercicio como parte de su menú de actividades diarias.



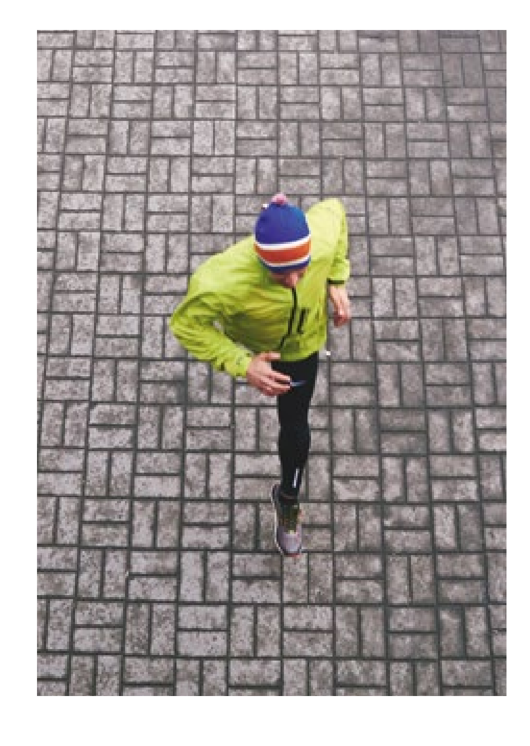
Fotografía: Aguaclara

El secreto de estar siempre en movimiento

Jorge Costigliolo

La inactividad y la falta de ejercicio figuran entre las principales causas de muerte prematura a escala global. Como contrapartida, en Uruguay, y en consonancia con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, cada vez son más las personas que practican algún tipo de actividad física de manera regular. Desde el Estado y la esfera privada surgen opciones para cumplir con aquella máxima de «mente sana en cuerpo sano», y queda claro que no hay pretextos a la hora de moverse.

Por citar solo nombres de la cultura occidental, ya los *Tratados hipocráticos*, 400 años antes de nuestra era, destacaban la relación entre salud y actividad física; y Galeno, en el segundo siglo de la era cristiana, escribió decenas de artículos sobre nutrición, ejercicio aeróbico y fortalecimiento de la musculatura. En la misma época, el poeta Juvenal acuñó la máxima referida en el copete de esta nota —«mente sana en cuerpo sano»—, y, más acá en el tiempo, Juan Jacobo Rousseau, en su célebre *Emilio*, ponía de manifiesto que la educación física y los juegos en la infancia serían motores del desarrollo de la inteligencia. Hasta ahí todo claro, pero los hechos se empecinan en decir que, tal vez, no estemos yendo todos por el buen camino: el sedentarismo y la falta de ejercicio físico son rasgos identitarios de una sociedad demasiado pegada al trabajo de oficina y al entretenimiento virtual.



«Morir es una costumbre que suele tener la gente», escribió Jorge Luis Borges, pero si



la cuestión es postergar cada vez más ese final, hay datos vinculado al ejercicio físico que son alarmantes: según la Organización Mundial de la Salud (OMS), «la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo», y a escala global es responsable del 6 por ciento de las defunciones.

Y sin embargo se mueve

La OMS publicó en 2010 sus *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*, cuyo plan de acción promueve en los estados miembros «aplicar directrices nacionales sobre actividad física para la salud», y los alienta a que «introduzcan políticas de transporte que promuevan métodos activos y seguros de transporte escolar y laboral (por ejemplo, a pie o en bicicleta); obliguen a adaptar las estructuras urbanas para facilitar la actividad física en los desplazamientos en condiciones de seguridad, y a crear espacios destinados a las actividades recreativas».

En el mismo sentido, y siguiendo indicaciones de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, de las Naciones Unidas, el Ministerio de Salud Pública de Uruguay elaboró en 2018 *¡A moverse! Guía de actividad física*, orientada a ofrecer información y consejos sobre la buena práctica del ejercicio físico y sus beneficios para todas las edades.

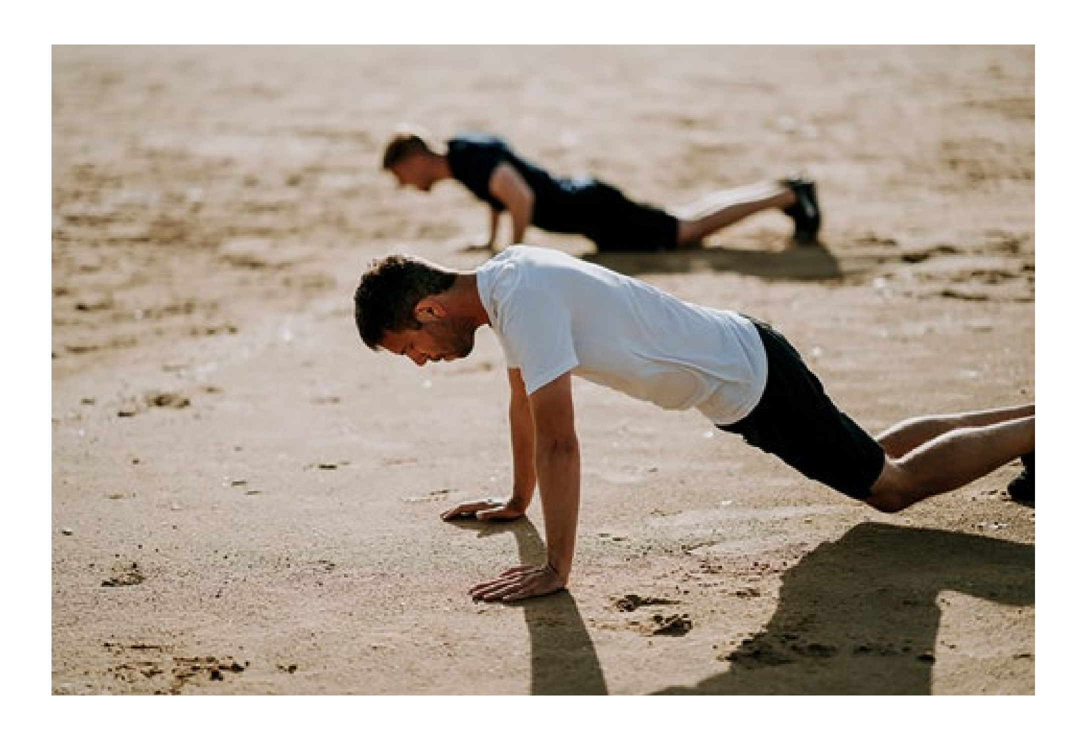
La salud y el deporte son derechos humanos, y la participación del Estado como ejecutor y garante es ineludible. Miguel Ángel Blasco, coordinador del Área de Deporte Comunitario de la Secretaría Nacional de Deportes,

1842

Se fundó en Montevideo el Victoria Cricket Club, primer centro deportivo de la Banda Oriental, creado por inmigrantes ingleses.

1876

José Pedro Varela incorporó la educación física a los programas de la escuela pública. Tardó décadas en ponerse en práctica.



dijo, consultado para este trabajo, que las políticas públicas al respecto tienden a «garantizar el acceso a oportunidades de actividad física, de recreación y deporte para toda la población, de todas las edades, condición económica y social». Para ello la secretaría despliega sus actividades en las más de 90 plazas de deportes diseminadas en todo el país, donde no solo se ofrecen espacios públicos para la actividad física y recreativa, sino que, además, se propician ámbitos de encuentro, fortaleciendo el carácter comunitario del deporte. Blasco explicó que estas plazas han recibido una importante inversión en los últimos tres lustros, y se han construido piscinas abiertas y cerradas, gimnasios y vestuarios más amplios para atender a las necesidades de los usuarios, que se calculan en unos 50 mil al año, desde niños hasta adultos mayores. Al mismo objetivo apunta Tirate al Agua, un programa de actividades acuáticas que se realiza año a año entre diciembre y fines de febrero en 22 piscinas públicas de todo el país, y que convoca a unos 25 mil participantes.

La secretaría promueve además «un programa de trabajo en el Interior, con mujeres rurales, en pequeñas comunidades», y la actividad física en los ámbitos de trabajo, donde, en acuerdo con los entes públicos, se trabaja con docentes en la «pausa activa laboral».

En 2015 Opción Consultores realizó la encuesta Actividad Física y Deportes, que cada diez años releva los hábitos de la población en la materia. El estudio reveló que 53 por ciento de la población hace algún tipo de actividad física y deportiva (un 13 por ciento más que en la medición de 2005). El 63 por

1913

Comenzaron a establecerse en todo el país las plazas de deportes, conocidas como «plazas vecinales de cultura física».

2007

La Asamblea General decretó obligatoria la enseñanza de la educación física en todas las escuelas a partir de 2009.

ciento de los consultados mencionó que hacía ejercicio en lugares públicos, como parques y plazas de deportes.

Estos datos refuerzan el planteo de Blasco, quien indicó que hay mayor atracción e interés de la población por la práctica de ejercicios, y esto «es importante, porque implica una apropiación de los espacios públicos para usos saludables, para la convivencia y el mejoramiento de la condición física. Es una tendencia que vino para quedarse», subrayó.

Habla tu espejo

Así como el Estado promueve y facilita la actividad física, el ámbito privado también cumple un rol activo en ese sentido. Clubes, gimnasios, *personal trainers*, grupos de corredores y ciclistas amateurs se suman a la oferta que propone no quedarse quieto.

Líber Mesa, entrenador personal y medalla de bronce en *fitness* coreográfico masculino en los Juegos Odesur de 2018, dijo para este artículo que hoy en día «los gimnasios apuntan a un componente social y recreativo, y ya no es tanto como antes, cuando eran solo para competidores y deportistas. Actualmente reciben a un público muy variado. Yo dirijo un centro de entrenamiento personalizado, y la gente no va tanto por el ejercicio en sí; también lo hace para despejarse, bajar los niveles de estrés».

Mesa apuntó que buena parte del público de los gimnasios concurre por una cuestión de salud, ya sea para atender alguna patología o bajar de peso, pero que «nadie llega pidiendo mejorar la autoestima», aunque es algo que está implícito en el bienestar que otorga el ejercicio.

Según Salomón Lewin, psicólogo deportivo del centro Somos Chaná, «la autoestima tiene su lugar de relevancia a la hora de planificar un abordaje psicoterapéutico», y es preciso trabajar con cada persona «a los efectos de ir encontrando la realización que busca». El ejercicio, en ese sentido, adquiere «una enorme trascendencia. Las modalidades de ejercicio irán variando, adaptándose a las distintas etapas, condiciones y posibilidades de la persona, en pos de un desarrollo integral. La vida es movimiento, por lo que, desde el nacimiento hasta el último aliento, recomendamos la práctica del ejercicio físico».

Claro que muchas veces la práctica puede írsenos de las manos, y «hacer ejercicio en exceso tampoco es bueno», apuntó Mesa. El entrenador coincide con Lewin en cuanto a encontrar «el punto correcto» y asesorarse sobre «la frecuencia y la intensidad» de la actividad. «Hay que buscar un equilibrio entre la actividad física, la alimentación, el descanso y las rutinas diarias», dice Mesa

También es posible hacer ejercicio en el ámbito laboral. Valentina Luján, instructora de *fitness* y Pilates y masoterapeuta, se dedica a la gimnasia laboral organizando, en empresas privadas, sesiones de entre 15 y 30 minutos con grupos de trabajadores para hacer actividades físicas en las oficinas.

En los últimos tiempos, dijo, la demanda creció, porque «mediante ejercicios compensatorios y estiramientos, se previenen lesiones por malas posturas», se «genera un clima de trabajo más ameno; un empleado que trabaja cómodo produce más, se certifica menos y, por ende, disminuye el ausentismo laboral».

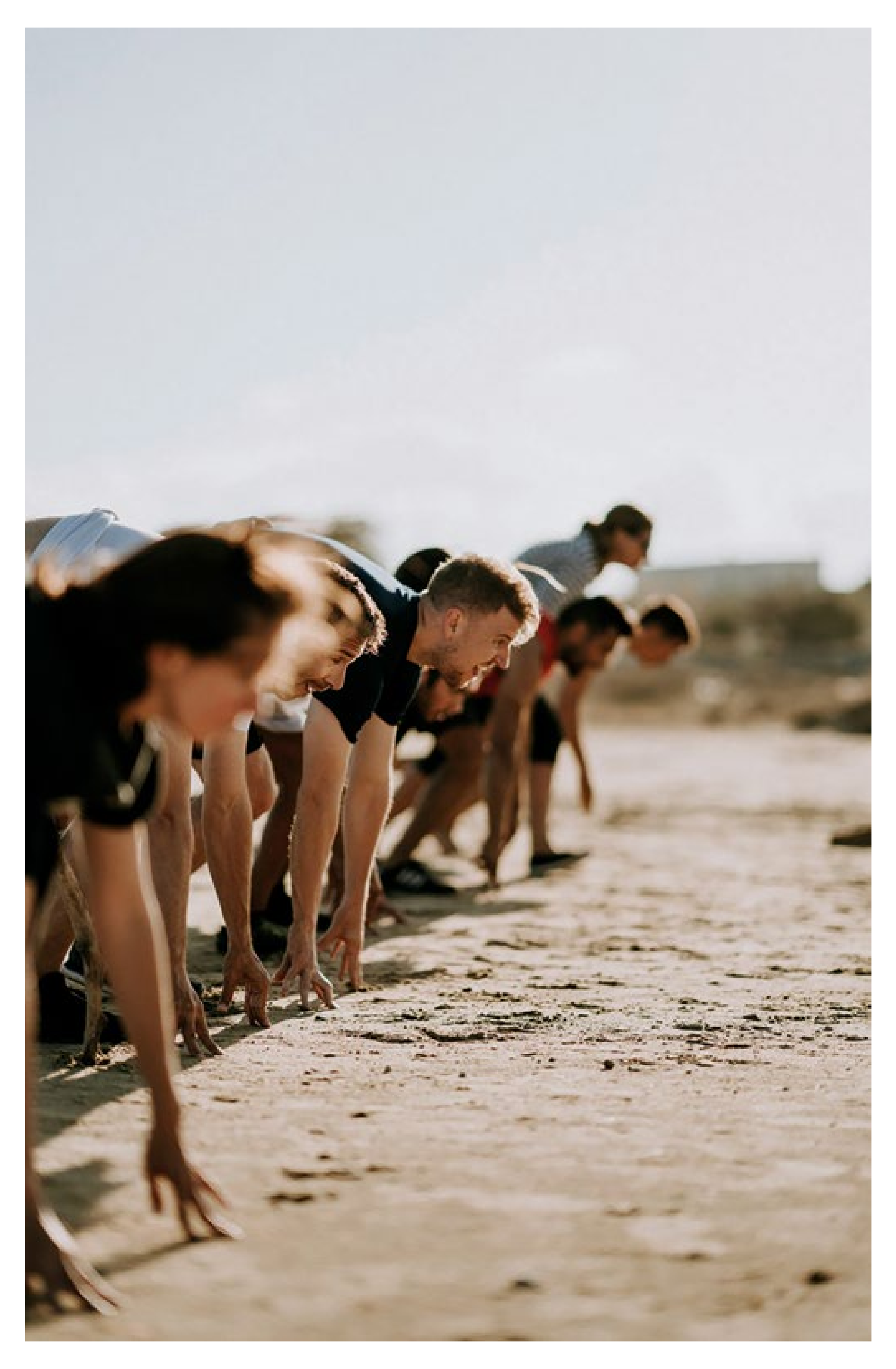
Así que no hay excusas. Podemos elegir entre ir a trabajar caminando o en bicicleta, salir a correr por plazas y parques, anotarnos en un gimnasio y estirar los músculos en una pausa en la oficina. De a poco, sin exigencias de atleta. Nuestro cuerpo y nuestra mente estarán agradecidos, y eso redundará en una vida más larga, y sobre todo más sana y plena. Es cuestión de empezar.

2015

Se creó la Secretaría Nacional de Deportes como órgano desconcentrado dependiente de la Presidencia.

2017

El Ministerio de Salud Pública y la Secretaría Nacional del Deporte presentaron *¡A moverse!*, una guía que brinda recomendaciones útiles para incorporar hábitos de vida saludables.

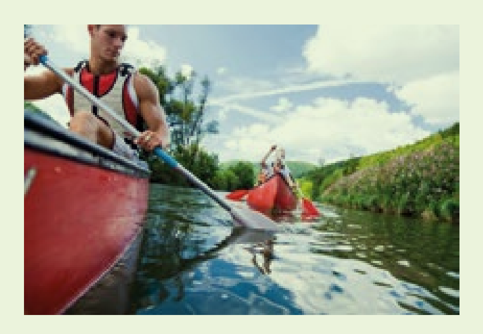


Caleidoscopio

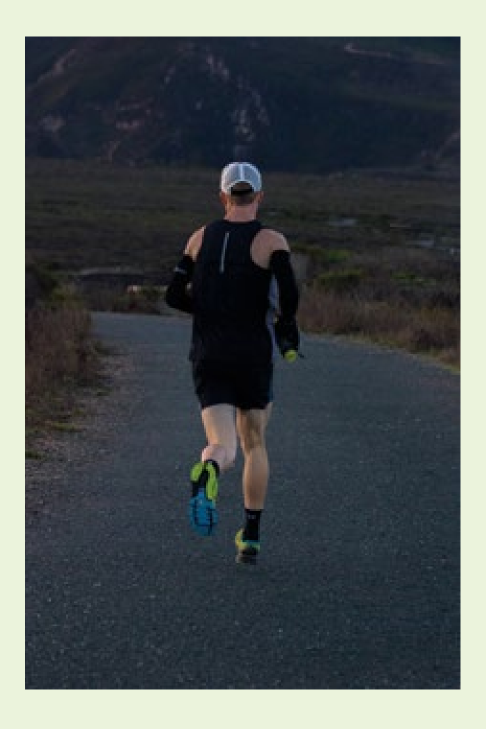
_Ejercicio físico



¶ La OMS define como persona activa a la que logra alcanzar el tiempo de actividad física necesario según la edad: 60 minutos diarios para niños y adolescentes y 150 minutos semanales para los mayores de 18 años.



¶ Practicar ejercicios de manera habitual mejora la imagen personal, y si se realiza en grupos, favorece el relacionamiento con otras personas.



¶ La actividad física cotidiana brinda beneficios para la salud, aunque uno no sea un atleta.



¶ La actividad física incrementa la capacidad de concentración, la memoria y la atención, y disminuye la ansiedad, la depresión y el estrés.



Fotografía: Aguaclara

¶ El nivel de actividad física insuficiente o bajo es una de las principales causas de muerte, a escala global, entre los menores de 70 años.

Tips

Beneficios de realizar actividades físicas:

01

Mejoran la salud ósea y el estado muscular, la destreza motriz y las habilidades necesarias para nuestros movimientos cotidianos.

02

Contribuyen en la prevención y control de enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer y diabetes.

03

Suben la autoestima, disminuyen el estrés, la ansiedad y la depresión.

04

Optimizan las funciones cognitivas: concentración, memoria y atención. Mejoran el rendimiento escolar y laboral.

05

Ayudan a mejorar y conciliar el sueño.



05

Mayo

DESCANSO

El buen sueño regula todos
los procesos fisiológicos

05. Descanso

Necesitamos dormir bien para descansar. Pero no solo es una cuestión de energía, durante el sueño se produce la restauración física de nuestro organismo y de la función cognitiva del cerebro. Mejora el proceso de aprendizaje, la memoria y la concentración.



Dormir nos salva la vida cada noche

Sergio Pintado

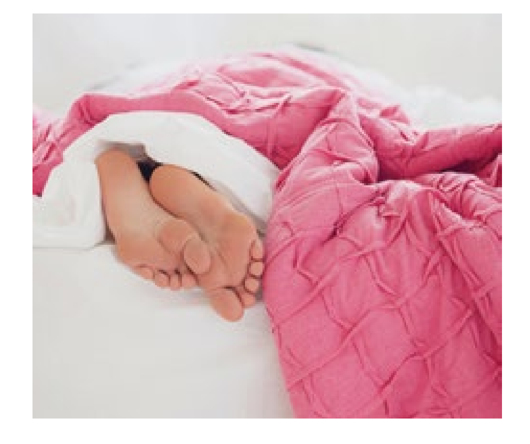
Los especialistas lo repiten casi como un mantra: dormimos un tercio de nuestras vidas. Nacemos sabiendo dormir, pero nuestros hábitos pueden cambiar y provocar serios problemas. Dos expertos uruguayos repasaron los principales riesgos de dormir mal y por qué es tan importante conseguir un buen descanso.

Los seres humanos duermen desde mucho antes de que se inventara el colchón. Pero lo que sucede mientras dura ese descanso fue siempre una incógnita. Religiosos, artistas y filósofos han trabajado para despejarla; hombres destacados, como Hipócrates, Aristóteles o Platón, dedicaron mucho tiempo a describir las conductas que caracterizan los períodos de sueño y de vigilia.

A pesar de esta acumulación de conocimiento, recién en el siglo XX aparecieron los primeros tratamientos clínicos para atender a los pacientes con trastornos del sueño. Comenzaron con la polisomnografía, una técnica de diagnóstico que consiste en monitorear la actividad cerebral, cardíaca y muscular mientras el individuo duerme.

Luego, el desarrollo de la clínica del sueño dio lugar a la identificación de más cien patologías diferentes que podrían clasificarse en problemas por exceso (hipersomnia), falta (insomnia) o «comportamientos extraños» (parasomnia) durante el sueño.

«Nuestro organismo necesita dormir, pero hay que evaluar la cantidad, la calidad y la oportunidad de ese sueño», explicó la médica Marisa Pedemonte, coordinadora del Centro de Medicina del Sueño, que funciona desde 2011 en la Facultad de Medicina del CLAEH.[1] Por eso, dice esta especialista, la ciencia sigue encontrando dificultades para identificar los problemas de las personas a la hora de dormir. Es que «en cada persona es distinto. Algunas duermen siete horas y se preocupan porque deberían dormir ocho, y no, depende. Quizás no necesitan dormir esa hora más».



1 Centro Latinoamericano de Economía Humana, con sede en Maldonado.

Si le preguntan cuál es la cantidad ideal de horas de sueño, Pedemonte revela su regla de oro: «Cuando la persona está de vacaciones y, después de "dormirse todo" en los primeros días, su sueño se estabiliza en equis horas, ese es un buen parámetro de la cantidad de horas que debería dormir».

No existe demasiada información sobre el sueño de los uruguayos. Pero los estudios que se han hecho señalan que no somos originales en lo que respecta a trastornos del sueño, tenemos las mismas tendencias que el resto del mundo: la apnea del sueño y el insomnio son los grandes enemigos.

La apnea es la suspensión de la respiración durante más de diez segundos. Un paciente es considerado apneico cuando tiene cinco o más de estos episodios por cada hora de sueño, dice Pedemonte. «El paciente no se muere por no respirar, pero lo que hace es despertarse todo el tiempo». Luego la persona se duerme constantemente durante el día.

En el insomnio incide más la percepción. El propio paciente lo define como la sensación de que no está teniendo un sueño satisfactorio, independientemente de la cantidad de horas dormidas.

Pablo Torterolo es médico, docente de fisiología y profesor agregado del Laboratorio de Neurobiología del Sueño, de la Facultad de Medicina (UDELAR). Consultado para este artículo sobre los otros trastornos del sueño, se refirió a la narcolepsia,

400 a.C.

Hipócrates identifica las diferencias de comportamiento entre el sueño y la vigilia.

Siglo II a.C.

Galeno escribe el *Tratado sobre el diagnóstico* de los sueños, donde vincula los sueños con las eventuales patologías que sufren las personas.

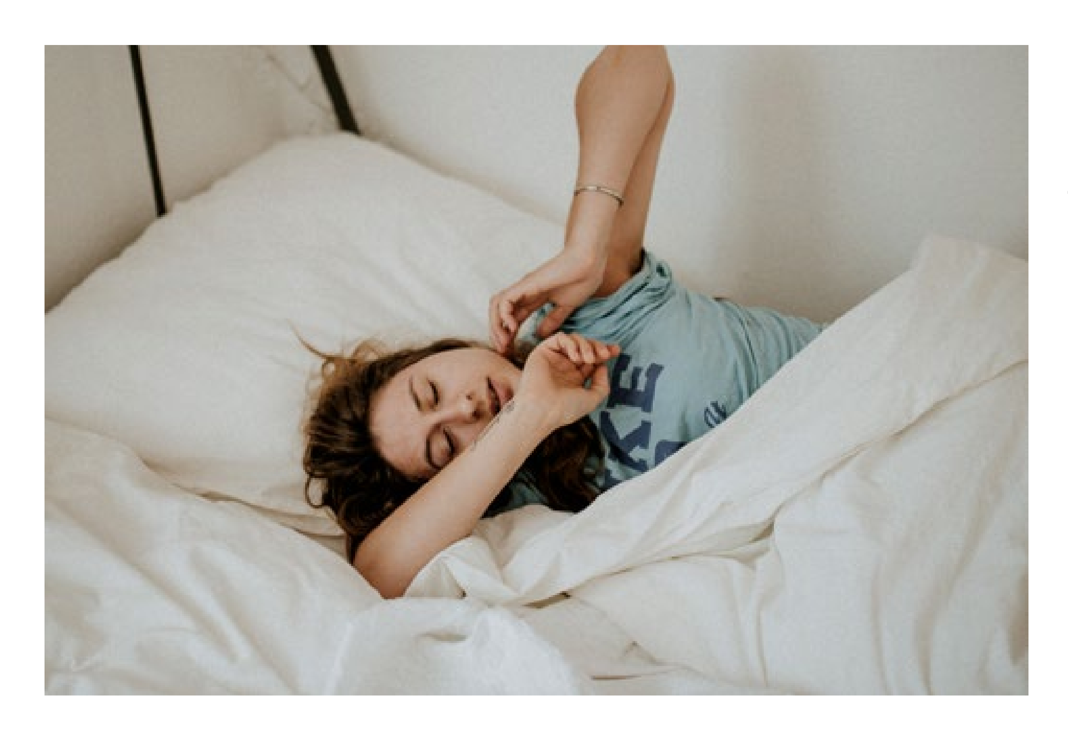
el sonambulismo y el síndrome de piernas inquietas. En el primer caso el paciente «sufre lo que se llama un ataque de sueño; en cualquier momento le vienen ganas de dormir». El segundo se produce cuando «desde el punto de vista cognitivo el paciente está dormido, pero desde el punto de vista motor está despierto». El tercero refiere a un cuadro de rigidez constante de la musculatura, lo que dificulta el debido descanso.

Aunque mucho menos frecuentes, existen otras parasomnias: la somnilogía (hablar dormido), el síndrome de alimentación nocturna (comer dormido), o la sexomnia, que implica adoptar actitudes sexuales durante el estado de inconsciencia.

¿Qué provocan los trastornos del sueño?

Los especialistas no dudan en afirmar que los trastornos del sueño producen problemas de todo tipo en la salud del paciente. Según Torterolo, está comprobado que la falta de sueño por tiempos prolongados genera patologías cardiovasculares, aumento de la presión arterial y riesgo de infarto. No dormir adecuadamente baja las defensas y expone al paciente a infecciones, virus e incluso a la aparición de algunos tipos de cáncer. Se suman los problemas en las funciones cognitivas, dado que a largo plazo la falta de sueño redunda en «trastornos psiquiátricos y depresión», alertó el médico.

Es que, según Torterolo, «el sueño es regulatorio del funcionamiento del cuerpo», y

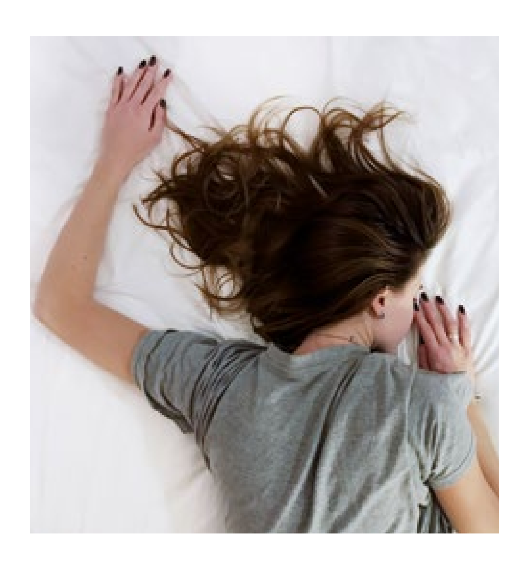


1868

El alemán Wilhelm Griesinger estudia por primera vez los movimientos oculares durante el sueño.

1672

El inglés Thomas Willis es el primero en describir lo que sería conocido como el «síndrome de piernas inquietas», uno de los trastornos del sueño.



su falta «empieza a generar fallas a nivel glandular, endócrino y en todos los sistemas». Los procesos fisiológicos del ser humano están estructurados en ciclos de 24 horas, lo que se denomina ritmo circadiano. «En el humano todo el sistema tiene una periodicidad circadiana, los cambios endócrinos se realizan en 24 horas y la biología humana está adaptada para dormir durante la noche. Si uno duerme cuando tiene que dormir, todos sus ritmos están sincronizados.» De lo contrario, comienzan los problemas.

Además de su experiencia clínica, Pedemonte percibe en directo en sus alumnos los efectos de dormir mal: «El primer año de facultad los veo deteriorarse: se acuestan a las seis de la mañana los sábados y domingos. Después, lunes y martes se duermen en clase, y se recuperan recién el jueves, cuando ya empiezan de nuevo con el ritmo del fin de semana», contó.

A fuerza de exámenes perdidos, los estudiantes acaban comprendiendo que deben cambiar su rutina. Pero esto solo sucede porque «son estudiantes universitarios y están muy exigidos». En otras poblaciones los efectos de no dormir bien pueden ser más difíciles de detectar; las personas suelen compensarlos con estimulantes, que, lejos de resolver el problema, inician, según Pedemonte, «toda una cadena macabra».

Actualmente en Uruguay hay decenas de clínicas privadas especializadas en el tratamiento de los trastornos del sueño. El Hospital de Clínicas y el Hospital Policial cuentan con policlínicas de neumología (especialidad dedicada a las afecciones en los pulmones) que atienden trastornos de apnea del sueño. Pero a pesar de la variedad de opciones, no es tan sencillo en Uruguay que una persona con trastornos del sueño dé con el diagnóstico y el tratamiento adecuados. Según Pedemonte, los pacientes están «muy subdiagnosticados», debido a la falta de formación específica de los médicos. «El médico que ve primero al paciente no le pregunta cómo duerme o si tiene algún trastorno; y si le pregunta, después no sabe bien cómo manejar el tema», señaló la docente.

Pedemonte dice que la medicina del sueño debería ser una disciplina preventiva: «Nadie nace durmiendo mal. Está genéticamente determinado lo que tenemos que dormir de noche. Pero eso lo vamos destruyendo a lo largo de la vida, con malas conductas».

Tratamientos para volver a dormir

En el caso de las apneas, la terapia más indicada es que el paciente duerma con una mascarilla de oxígeno. También han surgido otras alternativas, que van desde placas de avance mandibular hasta cirugías bariátricas para reducir la obesidad, pasando por rutinas de ejercicios físicos destinados a fortalecer los músculos vinculados a la respiración.

Para los insomnios, Pedemonte plantea un tratamiento a contrapelo del uso de medicamentos hipnóticos. Según la especialista, la falta de sueño «se corrige modificando conductas, readecuando toda la actividad en el día y la noche». Asegura que si el paciente sigue al pie de la letra un protocolo de conductas, «en un plazo de uno a dos meses está durmiendo bien y sin medicación».

1974

En Estados Unidos comienza a utilizarse la polisomnografía nocturna para diagnosticar trastornos del sueño.

Claves para regularizar el sueño

Aunque no todos sufrimos graves trastornos del sueño, muchos de nosotros, debido al estrés y la acumulación de tensiones y responsabilidades, no logramos un buen reposo. A continuación algunos consejos útiles para descansar mejor:

- Irse a la cama todos los días a la misma hora.
- Evitar la cafeína después del mediodía, la nicotina y el alcohol.
- No dormir siestas después de las tres de la tarde.
- Mantener una temperatura fresca en el dormitorio.
- Evitar distracciones en el dormitorio, como ruidos, pantallas o celulares.
- Si se acuesta y no se duerme tras 20 minutos, levántese y haga algo relajante.

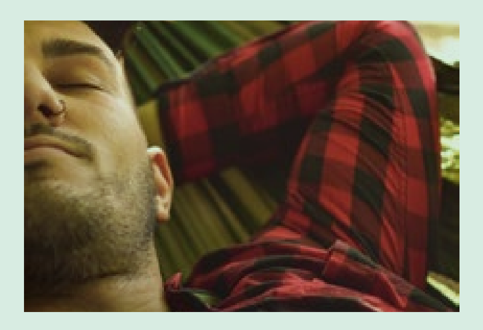


Caleidoscopio

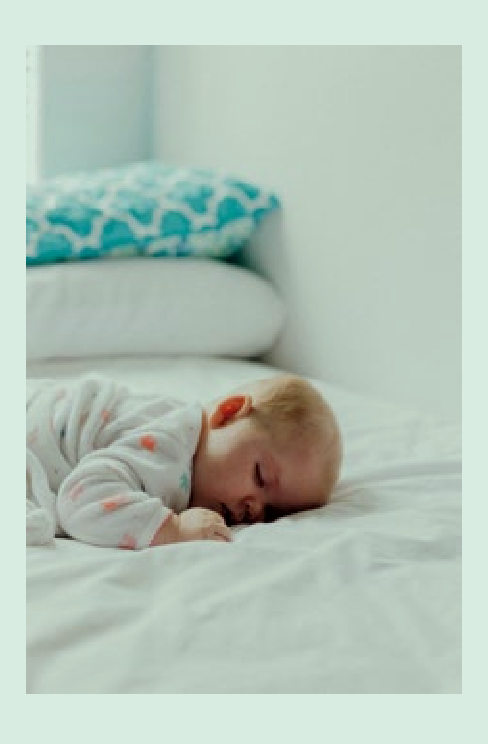
_Descanso



¶ El acto de soñar solo ha sido confirmado en el hombre. Al parecer, los mamíferos son los animales con mayor probabilidad de hacerlo debido a que su ciclo del sueño es similar al humano.



¶ En épocas de mucha actividad intelectual o en caso de embarazo puede aumentar la necesidad de sueño; bajo estrés, ansiedad o haciendo ejercicios físicos vespertinos, puede disminuir.



¶ Las necesidades de sueño varían según la edad. El niño recién nacido duerme casi todo el día. De 1 a 3 años de edad, duerme una o dos siestas. Entre los 4 y 5 años y la adolescencia muy pocos hacen una siesta, pero de noche duermen nueve horas. La necesidad de sueño en un adulto puede oscilar entre las cinco y las nueve horas.



¶ Los seres humanos no siempre dormimos igual, y los cambios culturales, y sobre todo los tecnológicos, han sido determinantes para modificar el promedio de horas de sueño. Con el acceso masivo a la electricidad, el promedio de sueño descendió de nueve a entre siete y ocho horas.



¶ El sueño nocturno de un adulto se organiza en cuatro o cinco ciclos de unos 90 a 120 minutos, durante los cuales se pasa de la vigilia a la somnolencia, luego al sueño ligero y al sueño profundo, y finalmente al llamado sueño de movimientos oculares rápidos (MOR).

Tips

Para mejorar la calidad del sueño:

01

Realizá algún tipo de actividad física durante el día para favorecer el descanso durante la noche.

02

Procurá acostarte y levantarte todos los días a la misma hora.

03

Apagá la luz. La hormona que induce el sueño, la melatonina, se produce solo si no hay ningún tipo de luz en la habitación.

04

Es bueno acostarse apenas llegan los primeros signos de sueño: bostezos, parpadeo acelerado, sequedad de ojos.

05

Las cenas deben ser ligeras y realizarse al menos una hora antes de acostarse. Café, alcohol, té, vitamina C y otras sustancias pueden retardar el sueño o generar insomnio.



06

Junio

CONTROL DE ESTRÉS

Cómo aprender a gestionar el conflicto

06. Control de estrés

Las exigencias de la vida cotidiana, los mandatos sociales y laborales, los conflictos interpersonales y las obligaciones, la frontera entre el éxito y la frustración y casi todo lo que nos compete en la vida moderna es potencialmente estresante. Aprender a controlar el estrés parece ser la clave para una vida más disfrutable y equilibrada.

Un gran remedio para un gran mal

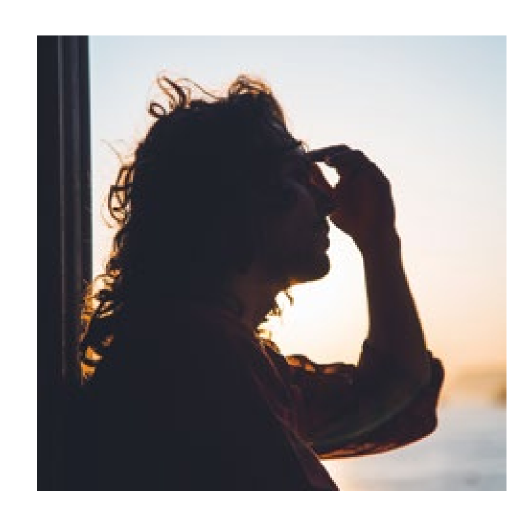
Daniel Erosa

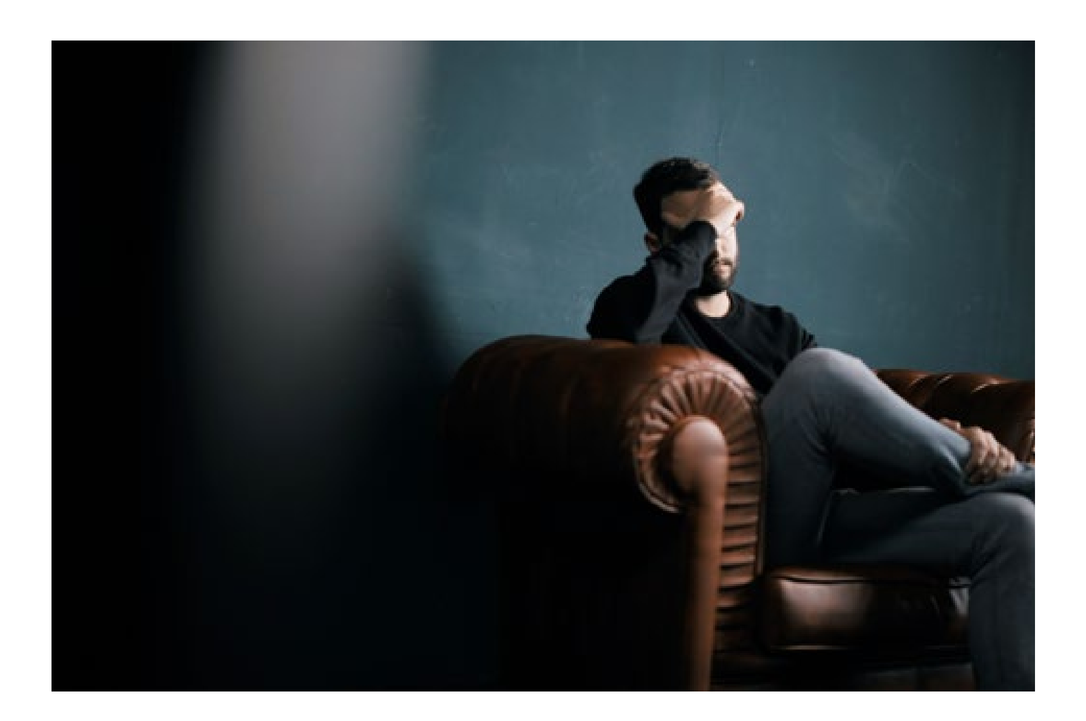
El estrés es una respuesta fisiológica activada por el cerebro cuando nos sentimos amenazados. Es un afinado mecanismo de supervivencia que nos prepara para enfrentar el peligro y las amenazas. El problema no es el estrés sino que su instalación crónica en nuestra vida cotidiana afecta gravemente la salud.

Cuando se dispara la alerta, el cuerpo descarga una serie de hormonas que provocan que el corazón bombee más rápidamente y los pulmones inunden el cuerpo y los músculos de oxígeno. Las glándulas producen cortisol extra y otros glucocorticoides que ayudan a convertir azúcares en energía, se tensan los músculos y se afinan los sentidos, preparándolos para la acción inmediata: pelear o huir. Es que el origen de los mecanismos atávicos que provocan una respuesta de estrés se entienden por la necesidad de enfrentar un peligro físico. El problema es que para las amenazas del mundo actual este mecanismo puede ser completamente disfuncional. El hombre moderno está sometido a otras exigencias, en muchos casos sociales, pero el cerebro las sigue interpretando como amenazas físicas, y activa la respuesta de defensa original.

A pesar de esta aparente distorsión entre la respuesta y el estímulo, el estrés no es en sí mismo malo. Todo lo contrario, es el síntoma de que hay algo que no está bien. El problema grave surge cuando no sabemos o no podemos desactivar el mecanismo a tiempo, y se vuelve crónico. El estrés crónico es el padre de un sinfín de enfermedades, tanto a nivel físico como psicológico.

Es por eso que se ha vuelto central, para preservar la salud, la idea de aprender a controlar el estrés. La meditación, el tai chi, el yoga, el ejercicio físico regular, la buena alimentación y el buen descanso, el equilibrio entre el trabajo y el ocio, entre otras herramientas, han probado su eficacia en ese sentido.





Estar presentes en el presente

El estrés tiene que ver con la respuesta instintiva y natural de nuestro organismo cuando de alguna forma nos sentimos sobreexigidos por los estímulos del ambiente. Según dijo Carlos Cabrera, psicólogo clínico, especialista en estrés postraumático e instructor de *mindfulness*,[1] esa respuesta «depende de la persona y de una ecuación que hacemos entre las exigencias y los recursos que tenemos disponibles. Generalmente decimos que algo nos estresa cuando es "muy" y "mucho". Por ejemplo, tener muchas cosas para hacer al mismo tiempo, algo que es muy fuerte y nos sobrepasa físicamente, algo que es muy rápido y no nos da tiempo para adaptarnos».

Para Cabrera, manejar el estrés tiene que ver con aprender a regular nuestra fisiología, a darnos cuenta de cómo estamos físicamente, y adquirir algunas habilidades para restablecernos luego de que se disparó el alerta. «Tenemos que prestar atención a cómo está el cuerpo, darnos el tiempo para descargar el nerviosismo después de vivir una situación estresante, reconocer qué nos hace bien y desmontar la respuesta instintiva.»

En la vida cotidiana vamos acumulando tensión sin darnos cuenta. Cuando intenta-

1 Una técnica que deriva del budismo y la meditación y que se basa en el siguiente principio: «Prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación».

1867

El biólogo, médico y fisiólogo francés Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo.

1936

Aparece la primera referencia al término «estrés» en la revista *Nature*. El autor del artículo, titulado «A Syndrome produced by diverse nocuous agents», fue el austríaco Hans Selye.

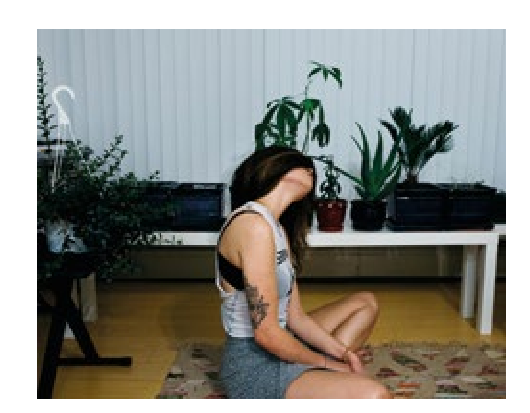
mos descansar nos encontramos con las contracturas, la tensión muscular, las vísceras apretadas...; «eso afecta al sistema inmunológico y todas las funciones físicas y psicológicas. Todas las patologías digestivas (gastritis, úlcera, colon irritable) están asociadas al estrés», dice este psicólogo.

Cabrera sostiene que gran parte de lo que podemos hacer frente al estrés es estar presentes: «Yo trabajo con el sistema *mindfulness*, que trata de cultivar la atención mental en el momento presente. Traer la mente a este momento. Porque una vez disparada la respuesta de estrés, nuestra mente se anticipa y se orienta hacia el peligro, para poder prevenir males futuros. Esto tiene una función de supervivencia, pero generalmente hace que nos pongamos ansiosos, nos enfoquemos en lo que está mal, hagamos hipótesis sobre lo malo que pasará después y nos desconectemos del momento presente. Entrenar esta habilidad de estar donde realmente están nuestros pies ayuda a regular el estrés».

Esta técnica deriva del estudio de la meditación. En las últimas décadas se ha descubierto que cuando meditamos se activa la parte más evolucionada de nuestro cerebro, la que puede inhibir la función de la amígdala cerebral, que es la que dispara la respuesta de estrés. «Cuando cultivamos esto de estar presentes en el presente, de pensar en lo que está pasando, y no en lo que pasó o pasará, estamos desarmando en nuestra química cerebral y en nuestra fisiología esa disposición a la lucha, a la huida o a quedar paralizados», asegura Cabrera.

No podemos evitar que se dispare la respuesta de estrés, lo que sí podemos hacer es darnos cuenta y desarmarla cuando valoramos que la situación no lo amerita. Si no lo hacemos, dice el especialista, «volvemos a darnos manija, y es como si apretáramos muchas veces *enter* en ese programita mental que dispara la respuesta. El *mindfulness* nos entrena para cortar ese circuito. Las situaciones ocurren, el sufrimiento es parte de la vida, pero sabemos que podemos parar, volver al momento presente y darnos tiempo para restablecernos. Ayuda a entrenar la atención para traerla al momento presente con una actitud de aceptación y no-juicio. Abriéndome y aceptando lo que está pasando ahora, sin importar si me resulta agradable, neutro o incómodo».

No se trata, dice el experto, de evitar o de negar nada, sino de aprender a lidiar con el sufrimiento de la vida. «No es adoptar una actitud indiferente a lo que está pasando, más bien todo lo contrario. Es aprender a estar aquí con lo que está pasando ahora en este momento. Muchas veces lo que más nos estresa no es lo que está pasando, sino todo lo que anticipamos que va a pasar después. Aprender a discriminar lo que realmente es, del "rollo" que nos hicimos nos hace más eficaces para resolver la situación.»



1980

Expertos en biología de la evolución se preguntaron ¿por qué, si el estrés es tan malo para nuestro organismo, se ha mantenido inalterado a lo largo de la evolución?

2012

La investigadora Sonia Lupien explica en su libro *Well Streseed: manage stress before it turns toxic* que «el estrés es como el azúcar, no es intrínsecamente malo. Pero si abusamos... nos podemos volver diabéticos».

Con Mariana di Paula

La salud es una construcción

La técnica Alexander se ha definido como un método sencillo de educación corporal cuyo objetivo es encontrar el equilibrio y la libertad natural del cuerpo para aprender a movernos con más facilidad. Una reeducación que permite establecer una buena coordinación entre cuerpo y mente. Mariana di Paula se formó en la Escuela Holandesa de Técnica Alexander bajo la dirección de Arie Jan Hoorweg. Desde 1997 enseña la técnica en Montevideo en clases individuales y talleres grupales. Con ella hablamos sobre control de estrés.

—¿Podemos aspirar alguna vez a tener cero estrés?

—Que te estreses es un síntoma de que estás vivo. El objetivo no es que no te estreses. El control del estrés no quiere decir evitarlo. Intentar eso, negando lo que te afecta, es antihumano. La excesiva racionalización o el optimismo cruel, esa idea de que «todo está bien, por algo me está pasando, solo tengo que resistir un poquito», es bastante inútil. Si estás en una situación en la que no está bueno estar, hay un parte sana de vos mismo que te avisa. No queremos matar esa parte que nos advierte. Más bien debemos ver las alternativas que tenemos para resolver el problema. El día que dejemos de percibir esas alertas, o cuando nos dejen de importar ciertas cosas porque nos duelen, nos molestan o nos generan preocupación, vamos a entrar en un conflicto social importantísimo. Si intentamos anular o anestesiar el conflicto, o generamos ideología para que nos importe menos lo que no nos gusta, corremos el riesgo de apagar la chispa que nos mantiene alertas. Apelando a las pastillas o a actos mecánicos, como decir «om» cinco veces, el problema no desaparece.

—¿Cuál sería la clave, entonces?

—Aprender a gestionar el conflicto que nos estresa. Y para eso se necesita educación. No nacemos con la capacidad de gestionar el conflicto. Nacemos con ese potencial, pero tenemos que educarnos para que se desarrolle. El conflicto en sí mismo no es un problema, es un dato de que algo tiene que cambiar. Es mejor tener bronca que apatía, angustia que indiferencia, porque en el fondo todo te afecta. Tenés que conectar con el objetivo, con lo que querés, y apagar todo el ruido, las interferencias, lo que te dijeron que tenías que hacer, lo que te asusta, lo que te da miedo, la respuesta vinculada a la reacción.

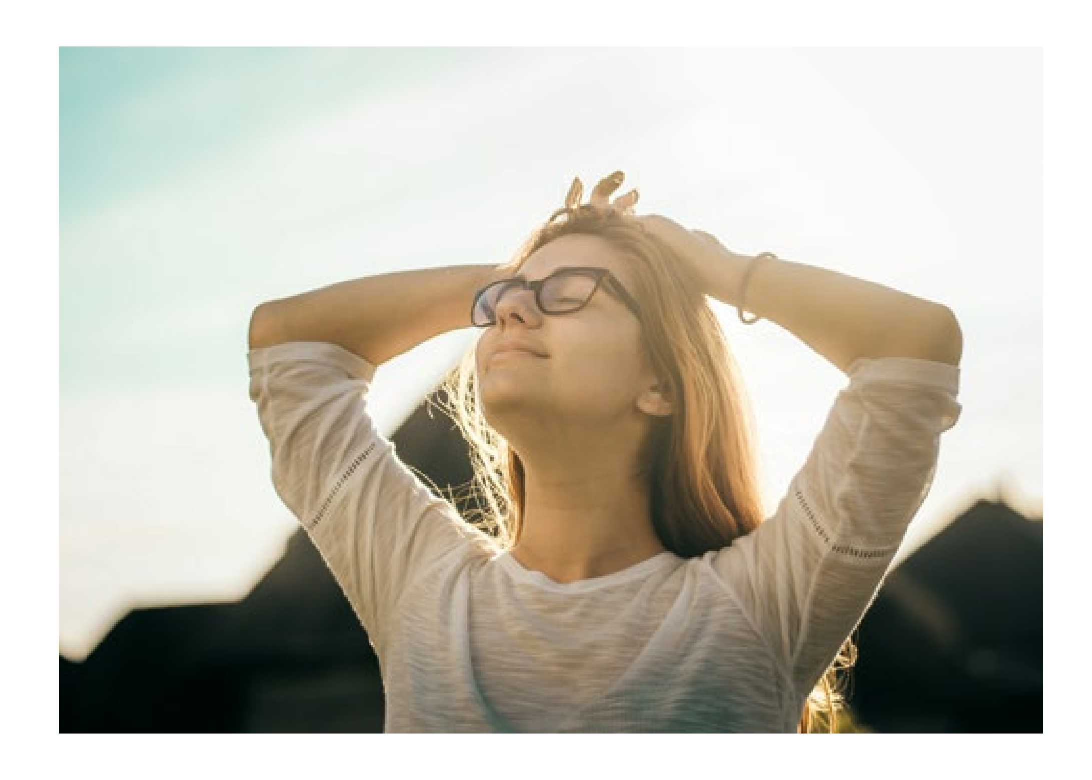
—¿Cómo ayuda la técnica Alexander en ese sentido?

—Ofrece una serie de procedimientos para mirar nuestra reacción frente al conflicto. En ese espacio de observación aparecen nuevas

posibilidades y opciones para elegir otra reacción. Si pensás que estás condenado a determinada situación, no podés hacer más que resignarte y seguir alimentando la experiencia de condena. Ese circuito te genera más angustia e impotencia. Tenemos que ver el conflicto, valorizarlo y crear un espacio para gestionarlo. Puedo observar lo que está sucediendo y ver qué cosas puedo modificar, tanto en el estímulo como en mi propia reacción.

—La técnica se basa en trabajar los movimientos del cuerpo. ¿Qué tiene que ver el estrés con eso?

—Las personas vienen porque tienen una tensión. Y toda tensión es la cronificación del estrés en el cuerpo. El organismo trata de acostumbrarse y de adaptarse, pero llega un momento en que empezamos a sufrir. Si aprendemos a cuidarnos y a cuidar el entorno es mucho más difícil que tengamos estrés. La técnica nos enseña que frente a un estímulo podemos decir que sí, que no, o podemos decidir hacer otra cosa. Saber que tenemos la libertad de elegir genera mucho alivio. El objetivo de la clase es que la persona pueda tener una nueva experiencia sensorial con la cual relacionarse. El máximo trabajo que hacemos en una clase es deshacer mecanismos. Cuando la persona se va, se da cuenta de que lo más importante fue lo que no hizo. Se trata de dejar de fortalecer la respuesta de siempre y desarrollar otras posibilidades. Aflojarnos, respirar, pensar. Si el cuello se aprieta, la cabeza se va hacia atrás, la espalda se angosta, las rodillas quedan trancadas, estamos yendo por un camino perjudicial. En la clase miramos los movimientos y los esfuerzos que nos limitan. En esa observación encontramos posibles interferencias y trancas. Al darnos cuenta incorporamos la posibilidad de hacerlo distinto. La salud es trabajo. No es un bien que poseo. Ser saludable es una construcción.

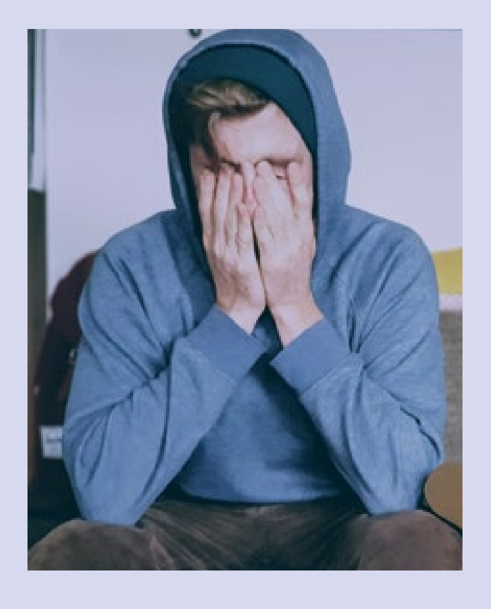


Caleidoscopio

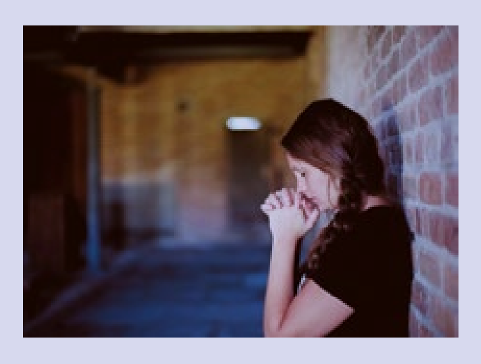
_Control de estrés



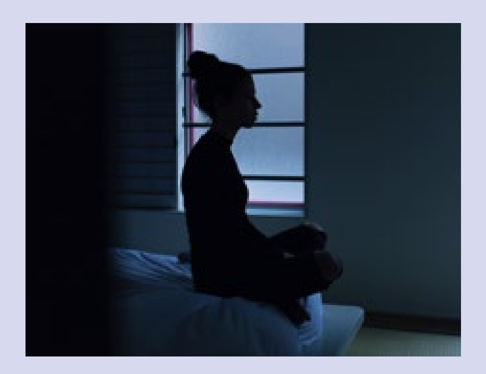
¶ El estrés suele describirse como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento que puede afectar a cualquier persona, sin importar su circunstancia, edad o género.



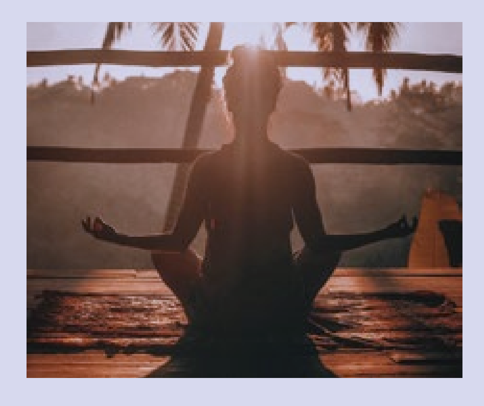
¶ A veces un poco de estrés viene bien porque otorga el empuje y la energía que se necesitan para sobrellevar ciertas situaciones, como rendir un examen o cumplir con algún plazo en el trabajo.



¶ La clave para el manejo del estrés es identificar y modificar aquellas conductas que lo causan.



¶ El estrés crónico puede provocar ansiedad, insomnio, dolor muscular, presión alta, debilitamiento del sistema inmunitario, y además puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas, depresión y obesidad.



¶ Hoy existen varias herramientas avaladas científicamente para gestionar el estrés: técnicas de respiración, meditación y yoga. Los métodos convencionales se basan en fármacos que regulan los niveles cerebrales de hormonas del estrés.

Tips

Algunas formas de reducir el estrés:

01

Aprendé a decir no. Establecé prioridades para decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar.

02

Dedicale tiempo a las actividades relajantes o gratificantes, como leer, hacer yoga, meditación o jardinería.

03

Evitá pensar obsesivamente en los problemas, enfocándote más en lo que has logrado que en lo que no has podido hacer.

04

Realizá ejercicios físicos con regularidad. Una caminata moderada por día puede ayudar a levantarte el ánimo y reducir el estrés.

05

La música puede relajar la mente y los músculos, ayudando a liberar la tensión del día. La música es eficaz para la gestión del estrés.



Fotografía: Aguaclara

07

Julio

ÁMBITO LABORAL

Un espacio fértil para promocionar lo saludable

07. Ámbito laboral

Generar hábitos saludables en el trabajo exige el acuerdo de patrones y empleados. Y un impulso más decidido por parte del Estado. Tomar medidas para promocionar la salud y el bienestar de los trabajadores permite mejorar el clima laboral, la productividad y la motivación; optimiza el tiempo, disminuye el ausentismo por razones médicas y fortalece las relaciones interpersonales.

Desafío para las ocho horas

Leonel García

El trabajo es salud, reza el dicho popular. Que trabajen los enfermos, retruca la picaresca criolla. Lo cierto es que el trabajo hace a la centralidad del individuo, crea rutinas, marca pautas, socializa, obliga a empatizar y permite desarrollarse. Pero el concepto de salud laboral es de reciente data en la historia de la humanidad. La promoción de hábitos saludables en el trabajo es un concepto más nuevo aun.

Generar hábitos saludables en el ambiente laboral es una necesidad cada vez más evidente. Puede definirse como «aquellas acciones que tienen por objetivo promover la salud en el trabajo y prevenir el posible sufrimiento que puedan tener los trabajadores en su lugar de desempeño», sostiene la psicóloga laboral Carolina Moll, especialista en gestión del talento humano. Para esa tarea, subraya, hace falta la participación de la empresa y de los trabajadores. Esa complicidad permite la elaboración conjunta de un plan, atendiendo posibilidades y necesidades, así como el involucramiento de la sociedad. En Uruguay esto está ocurriendo a nivel corporativo, tanto en empresas públicas como privadas. Si no se ha logrado un mayor desarrollo, indican las fuentes consultadas para este trabajo, es por falta de incentivos a nivel estatal.

Sin embargo, de a poco comienzan a notarse cambios. Veamos un ejemplo: los casi 880 empleados en Uruguay de la empresa de compra y venta por Internet Mercado Libre tienen acceso a frutas y cereales de forma permanente en el horario de trabajo, gimnasia laboral y máquinas dispensadoras con productos saludables a costos económicas, según cuenta su gerenta de Recursos Humanos, Soledad Delfante. «Hace un par de años sumamos la atención de una nutricionista y una masajista, ofrecemos frutos secos y ampliamos los convenios con gimnasios y centros deportivos. También comenzamos a subvencionar el almuerzo, contando con una propuesta variada». La subvención del almuerzo llega al 70 por ciento de su costo.

Las frutas frescas, los cereales, los frutos secos y el agua mineral están disponibles en los espacios comunes de las oficinas. Hay un servicio gratuito de café, leche, té y yerba en los comedores y la zona de descanso. Las expendedoras cuentan con yogures, cereales en barra y productos para veganos y celíacos. A la hora del almuerzo, las cinco opciones del menú incluyen variantes vegetales. La promoción de hábitos saludables en la mencionada empresa incluye un espacio para bicicletas, fomentar su uso y un espacio lúdico con juegos como Lego y Play Station. «Fomentamos un espacio que nos acoja, más que un lugar de trabajo», indica Delfante. Como resultado llevan un bienio siendo el mejor lugar del país para trabajar.



Se trata de iniciativas particulares. Cuando se le pregunta a Delfante si el Estado incentiva de alguna forma a los privados para que fomenten hábitos de salud en sus empleados, ya sea con rebajas de primas de seguros o beneficios tributarios, la respuesta es un rotundo no.

La misma contestación a esa pregunta es la que da Ana Terán, gerenta de Recursos Humanos de DHL. Los cien trabajadores de esta empresa multinacional de logística reciben una vez a la semana la visita de docentes de gimnasia laboral. La firma también promueve actividades como yoga o gimnasia aeróbica y organiza todos los años una competencia de fútbol que se realiza en Orlando, Estados Unidos. Para ello se selecciona un equipo interno y una hinchada de cada país. «Esto apunta al clima, al sentido de pertenencia y a lo físico. También se promueve un equilibrio. Eso sin duda genera más productividad. Las personas están más satisfechas, y a la hora de encarar su tarea lo hacen de forma más óptima, motivada y proactiva. Esto impacta directamente en el clima y el rendimiento laboral; y, en consecuencia, en los resultados», explica Terán.

Nuevos tiempos

En Uruguay el marco normativo referido a la seguridad y la higiene en el trabajo tiene más de un siglo e incluye 14 leyes, 21 decretos nacionales y 21 convenios internacionales, aunque estas disposiciones apuntan más al

1530

El médico, alquimista y astrólogo suizo Paracelso fue el primero en referirse a la salud laboral, al escribir sobre enfermedades típicas de los mineros.

1700

Bernardino Ramazzini, padre de la medicina laboral, incluye en su libro *De morbis arificum diatriba* la idea de descansos intercalados, condiciones mínimas de ventilación y ropa adecuada.

estado sanitario de los trabajadores que a la promoción de hábitos.

Pero el espíritu de los tiempos y una creciente conciencia por llevar una vida más saludable llegaron también a las corporaciones, que ofrecen a sus dependientes gimnasia ocupacional, alimentación sana, clases de yoga y flexibilidad horaria. La mayoría de las empresas que figuran en el *ranking* de Great Place To Work (que mide cuáles son los mejores lugares para trabajar) brindan a sus empleados beneficios tendientes a mejorar sus hábitos en cuanto a la salud, asegura Fedra Feola, *country manager* de esta organización presente en 58 países, que se encuentra hace 16 años en Uruguay y que acá sondea a 65 firmas al año para elaborar su listado.

«El 90 por ciento de las empresas que están en el listado incluyen fruta para sus empleados. Pero ojo que eso no alcanza por sí solo, tiene que repercutir en beneficios. Cada vez hay más empresas que impulsan estas prácticas. Pero hay que ver cómo impactan en la organización y en los negocios», señala Feola. La comunicación interna juega mucho. Una de las empresas ranqueadas, cuenta Feola, tiene una campaña que incita: «Bajá 100 calorías, usá las escaleras».

Esta especialista explica que si bien las firmas privadas y las multinacionales hacen punta en este tema, no están solas. «Las empresas del Estado tienen muchos beneficios en el marco de la salud. Hay partidas extraordinarias para lentes, psicólogo, días de licencia extraordinaria por enfermedad. Lo que no pueden hacer es montar un gimnasio en la sala de un ente estatal», indica.

La psicóloga Carolina Moll asegura que estas medidas mejoran el clima laboral, la productividad y la motivación, a la vez que optimizan el tiempo de los trabajadores y de la empresa, disminuyendo el ausentismo por razones médicas y fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Marcos normativos

En Uruguay, la ley 5.032, de 1914, ya versaba, aunque sin nombrarlo, en el concepto de salud laboral, al establecer la responsabilidad de patrones y empleadores en los accidentes laborales. En ese momento, recuerda Cristina Demarco, inspectora general de Trabajo y Seguridad Social, se hablaba de «seguridad e higiene». Pero a nivel institucional el énfasis está puesto en lo sanitario y no en lo saludable. Según Demarco, los buenos hábitos en materia de salud en la empresa abarcan un amplio espectro que incluye factores físicos, psicológicos, emocionales y sociales. No se trata solo de cuidar la salud. «El lugar de trabajo debe ser digno, agradable y no atentar en lo más mínimo contra mis convicciones morales y sociales; allí debo sentirme cómodo, comprendido y seguro», agrega.

El derecho al trabajo en condiciones seguras y saludables es, además, un derecho humano fundamental establecido por las Naciones Unidas y asumido por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), recuerda el abogado Raúl Damonte, especialista en derecho laboral y delegado por la Cámara de Industrias del Uruguay (CIU) en el Consejo Nacional de Salud y Seguridad en el Trabajo (CONASSAT).

En dicho consejo también participa el PIT-CNT. Walter Migliónico, representante de la central sindical en ese organismo, señala la importancia de la participación de los trabajadores en el tema, y la posibilidad de penalizar a los patrones que incumplen. Lo primero y lo segundo fueron establecidos recientemente: por el decreto 291, de 2007, y la ley

1914

Se vota la primera norma sobre salud laboral en Uruguay (ley 5.032). Establece la responsabilidad de los empleadores en el estado sanitario de los trabajadores.

2007

El decreto 291 instala ámbitos bipartitos sobre salud y seguridad en el trabajo.

19.196, de responsabilidad penal empresarial, de 2014, respectivamente.

Quizá una luz vinculada a la promoción de los hábitos saludables por los ámbitos oficiales es la entrada en vigencia del decreto-ley 127, de 2014, que reglamenta los servicios de prevención y salud en el trabajo en empresas con más de 300 trabajadores. Un objetivo para el PIT-CNT es que todas las firmas incluidas en la norma, unas trescientas en el país, cumplan con lo establecido. «Hoy lo hará el 20 por ciento, no más», afirma Migliónico. En una segunda etapa, la central busca extender esa reglamentación a las empresas de entre 50 y 300 trabajadores.

Por ahora, vale insistir, lo enfocado a lo saludable —además de a lo sanitario— tiene su basamento en iniciativas privadas. La propia inspectora general, Cristina Demarco, consultada al respecto, señala que el beneficio para los empleadores es el de ofrecer «un trabajo digno y decente» y no tener «intimaciones y sanciones».

Sin embargo, según Moll, «se está comenzando a entender lentamente la importancia de este tema y se está aplicando en algunas empresas, sobre todo internacionales o nacionales de porte importante o con una cultura organizacional abierta a los cambios y a mejorar la calidad de la vida laboral». A su criterio, más allá de la apertura de las empresas, primó aun más la preocupación de los trabajadores por contar con una mejor calidad de vida laboral.

2011

Un estudio de la Universidad de Estocolmo demostró que practicar una actividad física durante la jornada laboral reduce un 22 por ciento el ausentismo laboral.

2014

A un siglo de la primera norma, la ley 19.196 atribuye responsabilidades penales a los empresarios que incumplan el reglamento de seguridad.

Gimnasia en el trabajo

Hasta principios de este siglo, en el diario *El País* el aire de la redacción era irrespirable por el humo del tabaco. En la segunda década de este milenio ya no se podía fumar bajo techo y los periodistas eran recibidos a la entrada con bandejas de fruta. Y si les daba el tiempo, también podían ir a jugar al ping pong en una mesa instalada en la cantina. Incluso las empresas centenarias —*El País* fue fundado en 1918— comenzaban a cambiar.

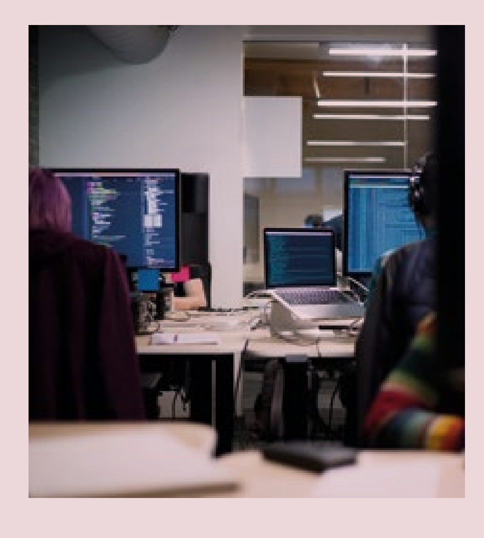
Tanto se cambia que hoy se puede hacer gimnasia en la oficina. Workgym, formalmente instalada en 2009, se presenta como la empresa pionera en el país dedicada a la gimnasia y masajes en el ámbito del trabajo. Su director y fundador, Marcelo Bessio, señala que trabajan con unas 30 organizaciones. Si bien nota cada vez más interés de las empresas en prácticas de este tipo, consistentes en ejercicios de baja intensidad —no hace falta siquiera cambiarse— de dos a tres veces a la semana en el propio lugar de trabajo, sostiene que estas prácticas aún no son alentadas «desde arriba».

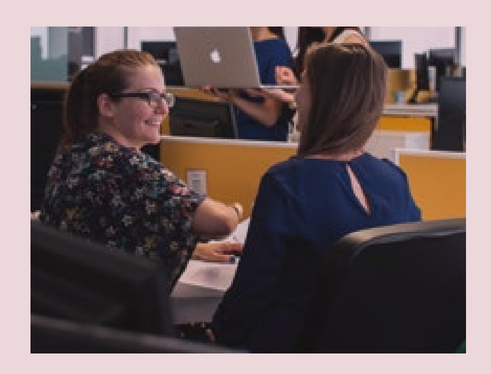
«Creo fervientemente que las empresas debe ser las primeras propulsoras del intento de establecer hábitos saludables y por ende mejorar la salud de sus colaboradores, aplicando un plan de salud integral que genere varias acciones», afirma Bessio, y agrega: «Es el próximo paso que deben dar los gobiernos de este país: apoyar de alguna manera, con políticas de Estado, a las empresas que invierten en la salud de sus empleados, para mejorar la salud de la población».



Caleidoscopio

_Ámbito laboral





¶ Crear un plan coordinado entre los directores de las empresas y los empleados tendría varios beneficios: mejorar el estado físico y emocional de los trabajadores, reducir el ausentismo y la rotación de personal, eliminar costos ocultos para las corporaciones producidos por el bajo rendimiento, aumentar la capacidad de retener el personal y, de la mano, aumentar el sentido de pertenencia. ¿Quién se va a ir de un lugar donde lo cuidan?

¶ Pasarse horas trabajando delante de la computadora también atenta contra la salud. El síndrome del túnel carpiano, el dolor de espalda y la fatiga visual son las enfermedades que más se repiten como consecuencia de las largas jornadas frente a la pantalla.



¶ Las principales medidas de prevención son los estiramientos regulares, la adopción de posturas ergonómicas y fijar la vista en un punto lejano a intervalos regulares; nada de ello implica siquiera sacarse la corbata.



¶ La Fundació Factor Humá, de Barcelona, dedicada a promover la mejor gestión de las personas en las organizaciones laborales, asegura que las empresas deben fomentar la práctica de ir a trabajar en bicicleta, usar las escaleras y no el ascensor, subvencionar la cuota de clubes deportivos, ofrecer servicios de masajes o pilates en el propio lugar de trabajo y organizar competencias deportivas internas.

Tips

Pistas para trabajar saludablemente:

01

Tómate descansos breves pero relativamente frecuentes en el trabajo. Te proporcionarán más energía, reducirán tu estrés, mejorarán tus relaciones sociales y tu concentración.

02

El ejercicio es salud. Si tu empresa no dispone de opciones para hacer ejercicio durante la jornada laboral, probá ir y volver del trabajo a pie o en bicicleta.

03

Consume una dieta variada en frutas y vegetales. Tener un comedor y mecanismos para calentar la comida en la empresa facilita la buena alimentación.

04

Las empresas que ofrecen a sus trabajadores la posibilidad de elegir sus horarios de entrada y salida, o cumplir parte de la jornada desde sus casas, ayudan a evitar muchos problemas de salud de sus empleados.

05

Si eres la persona encargada de comprar el mobiliario en la empresa, prioriza la comodidad ante todo. Hay muebles ergonómicos diseñados expresamente para facilitar buenas posturas en el trabajo.



08

Agosto

MALOS HÁBITOS

La epidemia que mató a 100 millones
de personas en un siglo

08. Malos hábitos

Los hábitos están cambiando,
el cigarrillo perdió simbolismo
y *glamour* en las nuevas
generaciones, y las leyes
antitabaco han generado
un antes y un después en
la sociedad uruguaya respecto
de su consumo. Sin embargo,
nunca conviene olvidar que
fumar, aunque sea placentero,
es perjudicial para la salud.

La epidemia silenciosa

Denisse Ferré

Si nada cambia, la mitad de las personas que fuman se morirá de alguna enfermedad causada por el humo del tabaco. En el siglo XX más de 100 millones de personas murieron a causa del tabaquismo. La OMS estima que en el siglo XXI podría matar a 1.000 millones: el equivalente a la población de Estados Unidos, Cuba, Rusia, Japón, Venezuela, Francia, Uruguay, Alemania y Brasil juntos.

El 1 de junio de 2005 en los bares de Uruguay dejó de haber ceniceros, y en los salones de clase, en los consultorios de los médicos y en los pasillos de los hospitales, en las redacciones de los diarios, en las oficinas públicas, en las panaderías, en los boliches y en las publicidades de la televisión. Y también dejó de haber humo.

Ese año el presidente Tabaré Vázquez anunció un paquete de medidas contra el consumo de tabaco que desató la furia de muchos fumadores y sobre todo de las empresas tabacaleras. Ya no se podría fumar en espacios públicos cerrados ni en los lugares de trabajo; todas las cajas de cigarrillos comenzarían a tener advertencias sanitarias, la publicidad sería progresivamente regulada y se aumentarían los impuestos al tabaco.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay 1.100 millones de fumadores en el mundo. Cuando una persona fuma un cigarrillo ingresan en su organismo más de 7 mil sustancias químicas, de las cuales 220 son tóxicas. Este humo se dirige a los pulmones, pasa al torrente sanguíneo y empieza a tener efectos en todo el cuerpo al unirse a un gas llamado monóxido de carbono, con lo cual la sangre disminuye su capacidad para transportar el oxígeno. «Cuando la gente piensa en el cigarrillo piensa en el cáncer de pulmón, y que tarda décadas en producirse; pero mucho antes comienza una serie de acciones a nivel cardiovascular, se afecta la capa interna de las arterias, lo cual sumado a los trastornos de la coagulación puede provocar eventos cardiovasculares en el consumidor y los receptores a corto plazo», aseguró, consultado para este artículo, Eduardo Bianco, presidente del Centro de Investigación para la Epidemia del Tabaquismo.



Cambio cultural

Las nuevas disposiciones legales cambiaron el entorno social, «antes se podía fumar en cualquier lado, y si tú decías "a mí me molesta el humo" eras un bicho raro, un amargado; hoy es al revés, si alguien enciende un cigarrillo lo miran medio raro», cuenta Bianco.

Previo al Uruguay «libre de humo de tabaco», las publicidades de cigarrillos —un producto que mata a la mitad de sus consumidores y es adictivo— estaban en el Estadio Centenario, en los medios de comunicación, en los kioscos, en las camisetas de los jugadores de fútbol, en el transporte público. «Los médicos fumaban dentro de los hospitales, atendiendo a la gente, se fumaba en los salones de clase..., fue un cambio cultural. No prohibimos fumar, pero no podés hacerlo cuando ponés en riesgo la salud de los demás», reflexiona el médico.

Según la OMS, alrededor de 65 mil niños fallecen en el mundo cada año por enfermedades causadas por el humo del tabaco.

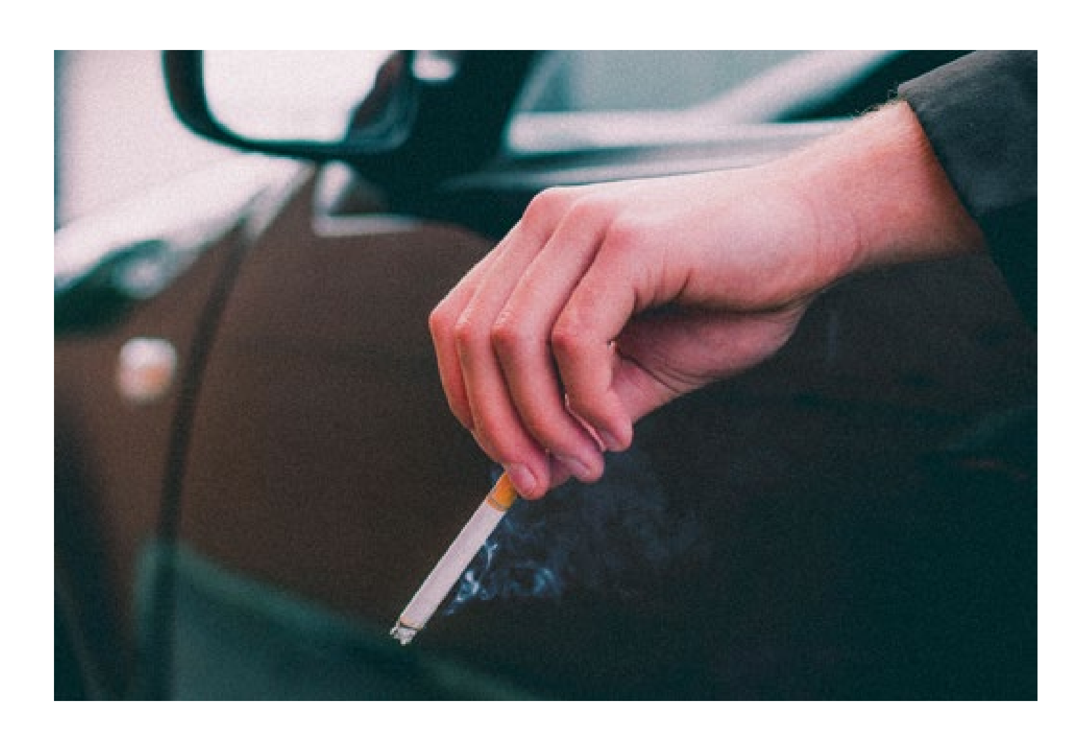
Previo a la nueva legislación, en Uruguay «la costumbre era llegar a la escuela unos 15 minutos antes de la hora del comienzo de los cursos, y algunas maestras nos reuníamos en un salón de clases a conversar, mientras tomábamos algún mate y nos fumábamos un cigarrillo. Luego de eso entraban los chiquilines al salón y nadie registraba que era algo malo para ellos», cuenta la maestra Mariana Rodríguez.

1492

Cuando Colón llegó a Cuba le llamó la atención ver a los habitantes de la isla aspirando humo a través de tubos de hojas secas.

1559

Las primeras semillas de la *Nicotiana tabacum* fueron plantadas en la ciudad española de Toledo.



«Hoy pienso que era brutal lo que hacíamos, qué terribles son las costumbres y las tradiciones, cómo naturalizamos hacer cualquier cosa sin ver el efecto que tiene en los demás. Así se reproducen todo el tiempo los malos hábitos. Hoy es impensable hacer algo así en un lugar donde hay niños, pero en ese momento no éramos conscientes de que eso que hacíamos era terrible», señala la docente.

La epidemia muda

La diferencia del tabaquismo con otras epidemias es que no viene acompañada de una urgencia. «Si tú tienes una epidemia, por ejemplo, de dengue, la gente ve una relación directa entre el mosquito y la enfermedad, la recuperación o la muerte, no hay dudas de qué fue lo que pasó. En el caso del tabaquismo el tema es que es una emergencia lenta —lo que parece un oxímoron—, porque nadie toma un cigarrillo, inhala y cae muerto, sino que mata a través de enfermedades que son crónicas. Es una epidemia oculta», dijo, al ser consultada para este artículo, Adriana Blanco, asesora en Control de Tabaco de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Las muertes relacionadas con el tabaquismo son causadas en su mayoría por enfermedades no transmisibles: cardiovasculares, respiratorias crónicas y diabetes. Estas dolencias tienen un proceso de desarrollo que lleva tiempo: si bien, por ejemplo, una enfermedad cardio-

---

1833

Aparecen las primeras cajillas de cigarros.

1950

Richard Doll y Austin Bradford Hill publicaron el primer trabajo científico que advertía que fumar es una de las causas del cáncer de pulmón.

vascular se puede generar en un año, el cáncer puede demorar treinta.

Dejar de fumar

Los signos de dependencia respecto del cigarrillo comienzan relativamente pronto, pero el fumador no es consciente de esa dependencia hasta el día en que piensa en dejar de fumar.

Cuando una persona logra abandonar ese hábito, en pocos días comienzan a aumentar sus niveles de oxígeno en la sangre, en 48 horas mejora el olfato, luego mejoran la piel y la respiración inicial, y en unos seis meses se recupera el máximo de la capacidad respiratoria.

Bianco considera que para que las personas quieran dejar de fumar lo primero que se debe hacer es cambiar el entorno social a uno que no promueva el consumo. «Si la persona no puede fumar en su trabajo, en el bar, y tiene que salir a la calle a hacerlo, ya de por sí esto la obliga a fumar menos. La obliga a pensar en su consumo, a cuestionarlo. Si aumentamos el precio de los cigarrillos, que es la medida más efectiva para desalentar su consumo, por más que griten y pataleen y los fumadores digan que no, está demostrado en todo el mundo que es lo que más promueve el abandono», señala el médico.

El tabaquismo «es una adicción muy fuerte, comparable a la de la heroína, más que nada por los cuadros de abstinencia, que son bastante intolerables», dice Antonio Stankevicius, médico especialista en el tratamiento de personas con consumos problemáticos de sustancias psicoactivas.

Stankevicius, que coordina grupos terapéuticos, observa que en general las personas que tienen hábitos tóxicos presentan rasgos de inmadurez, «y eso las hace más vulnerables para afrontar la vida; cuanto más vulnerables son, más sufren».

Bianco considera que si bien Uruguay sigue siendo uno de los países líderes en la lucha contra el tabaquismo, en la última evaluación de la aplicación de las medidas MPower, de la OMS, no logró alcanzar la posición de otros países, y esto por dos razones: la ausencia de una línea telefónica de asistencia para quienes quieran dejar de fumar y el hecho de que los impuestos no se aumentaron tanto como se debería.

Por su parte, la asesora de la OPS considera que las clínicas para ayudar a dejar de fumar tienen que ser de fácil acceso en todo el país: «Cuando te decidís a dejar de fumar hay que aprovechar ese momento, agarrás viento en la camiseta, tirás el paquete de cigarros y necesitás ahora y no dentro de tres meses ir a la clínica, porque en tres meses ya se te pasó».



2016

Uruguay obtuvo una histórica victoria en el juicio internacional que le inició la tabacalera multinacional Philip Morris.

2018

Tabaré Vázquez fue distinguido por la OPS como héroe de la salud pública de las Américas, por su lucha contra el tabaquismo.

¿Y si Hollywood fuma?

En agosto Netflix anunció que todas las películas y series que creara y estuvieran dirigidas a menores de edad no mostrarían más personajes fumando si esto no era imprescindible. Y si lo era, implantaría una advertencia antes de cada episodio.

«En 1910 Estados Unidos producía 10.000 millones de cigarrillos al año. En 1930, 123.000 millones. ¿Qué pasó en el medio? Tres cosas: una guerra mundial, las dietas y las películas. En 1927 aparecieron las películas habladas. Los directores necesitaban darles a sus actores algo que hacer mientras hablaban. Cary Grant y Carol Lombard encienden un cigarrillo. Bette Davis es una chimenea, y Bogart... ¿Recuerdan la primera película de Bogart y Bacall? [...] ¿Cómo empezó el gran romance del siglo? Encendiendo un cigarrillo. Ahora si alguien fuma en una película es un psicópata o un europeo. Hollywood necesita mandar el mensaje: "Fumar es *cool*"», dice en la película *Thank You for Smoking* (*Gracias por fumar*, 2005, del director Jason Reitman) su protagonista, Nick Naylor, el portavoz de una compañía tabacalera que se dedica a defender lo indefendible: hace *lobby* en contra de los estudios científicos que asocian el cáncer de pulmón con el consumo de tabaco.

Es muy difícil imaginar algunas escenas del cine sin humo blanco saliendo por las bocas de John Wayne, Steve McQueen, Lauren Bacall, Rita Hayworth, Marlene Dietrich, Audrey Hepburn. Toda la serie *Mad Men* sería imposible de visualizar sin cigarrillos y sin nubes de humo deslizándose lentamente por el aire en las oficinas de la agencia de publicidad Sterling Cooper, en la Nueva York de los años sesenta. Según la revista *Esquire*, se fumaba más de 11 veces por capítulo, y en 85 capítulos los personajes se fumaron 942 cigarrillos.

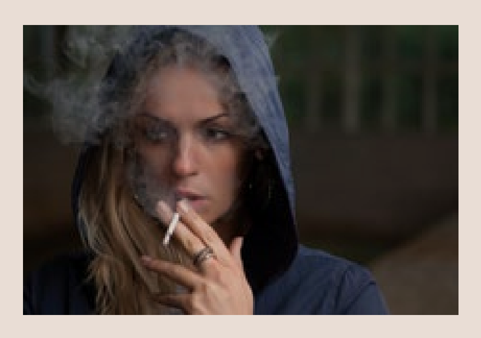
La naturalización del cigarrillo llegaba también a las películas para niños. Por ejemplo, el personaje de Cruella de Vil (en *101 Dálmatas*, 1961) fumaba constantemente, y con sus largos dedos envueltos en guantes rojos revoleaba de un lado a otro un cigarrillo en la punta de su eterna boquilla.

Disney anunció en 2015 que en sus películas prohibiría la aparición de personajes fumando, a no ser que fuera estrictamente necesario, al tratarse de personalidades históricas como Abraham Lincoln, por ejemplo.

«Si vas a presentar al Che Guevara en una película, no tenés más remedio que hacerlo con un habano. Pero hay otra serie de filmes en los cuales es ostensible que se pone intencionalmente al actor principal fumando. Hay mucha información acerca de cómo la industria del tabaco invierte para que eso ocurra. Si tú ves fumar, se te estimula el cerebro y te activa el deseo», dijo Bianco.

Caleidoscopio

_Malos hábitos



¶ En general, las personas que fuman hacen menos actividad física y tienen menos tendencia a tener conductas saludables.



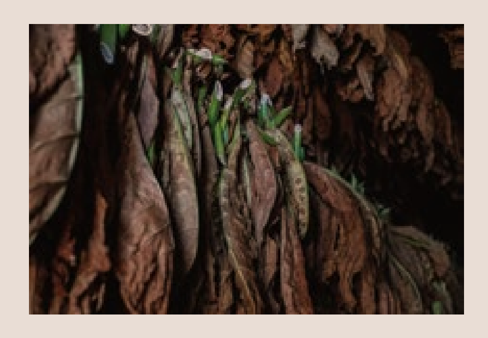
¶ *Sherlock*, la serie británica que crearon Steven Moffat y Mark Gatiss en 2010, muestra al mítico personaje de Arthur Conan Doyle en una versión del siglo XXI. En ella el detective no aparece con su característica pipa, sino que usa parches de nicotina.



¶ La venta de cigarrillos saborizados es vista con gran preocupación por los expertos, debido a que son una estrategia de la industria del tabaco para captar nuevos consumidores. El público objetivo de estos cigarrillos son los adolescentes y jóvenes.



¶ El tabaco mata a la mitad de las personas que fuman.



¶ La *Nicotiana tabacum* es la planta de la que se obtiene la materia prima para producir la mayoría de los tabacos. A partir del 500 a.C. los habitantes de la zona andina comenzaron a utilizarla para fumar.



¶ Hay países en los que niños de hogares de bajos ingresos trabajan en plantaciones de tabaco. Según la OMS, a esa edad «son especialmente vulnerables a la enfermedad del tabaco verde, causada por la nicotina absorbida por la piel al manipular hojas de tabaco húmedas».

Tips

Dejar de fumar, recuperar salud:

01

A los 20 minutos de abandonar el tabaco, la presión arterial, el pulso y la temperatura corporal se normalizan.

02

A las 48 horas se recuperan los sentidos del olfato y el gusto.

03

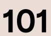
Al año se reduce un 50 por ciento el riesgo de cardiopatía coronaria.

04

A los cinco años, el riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad.

05

A los diez años de dejar de fumar, la posibilidad de fallecer por cáncer de pulmón disminuye también un 50 por ciento respecto de la persona que aún fuma.




Fotografía: Aguaclara

09

Septiembre

VÍNCULOS SANOS

El relacionamiento social
en un mundo de pantallas

09. Vínculos sanos

Buena parte de la humanidad está modificando aceleradamente sus modos de relacionarse. Las tecnologías de la información y la comunicación trajeron consigo muchas cosas buenas y algunos riesgos. También en el territorio virtual de las redes sociales son necesarios los buenos hábitos. Al menos para evitar que nos manipulen y para equilibrar el poder hipnótico de las pantallitas.

Las redes de nuestro tiempo

Gonzalo Palermo

Las relaciones humanas del siglo XXI están, como nunca antes, mediadas por las tecnologías digitales, que adaptan constantemente sus formas a las necesidades de los usuarios. Sin embargo, su uso indiscriminado presenta el riesgo de invertir la ecuación: que sean los usuarios quienes adaptan sus comportamientos y vínculos sociales a las nuevas tecnologías. El impacto de las pantallas en la vida familiar, social y laboral de nuestro tiempo genera múltiples lecturas posibles.

Estamos en la era de la comunicación digital. Existen cada día más plataformas —*smartphones, tablets, notebooks,* entre las más populares— que permiten mantener la conexión prácticamente todo el tiempo. Y proliferan asimismo las aplicaciones destinadas a cubrir el amplio espectro de los vínculos sociales, íntimos, familiares, laborales y de entretenimiento: Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, Line, YouTube, Skype, Telegram, Tumblr, Snapchat, Linkedin, Pinterest, Tinder y un largo etcétera. En Uruguay, según la Encuesta de Usos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC),[1] el 83 por ciento de los hogares tiene alguna forma de acceso a Internet, y 81 por ciento de los usuarios cuenta con un dispositivo móvil. En las redes sociales esto se traduce de la siguiente manera: 60 por ciento de los uruguayos usa Facebook; el 21 por ciento, Instagram; el 17 por ciento, Twitter; y el 6 por ciento, Linkedin.

En la actualidad es posible comunicarse con solo un clic, la información circula libremente y las distancias parecen borrarse de manera virtual, pero esto implica en muchos casos la cesión de cierta información personal valiosa, condición *sine qua non*, por ejemplo, para acceder a la amplia oferta actual de redes sociales. «Hoy las redes sociales tienen la capacidad de interpretar nuestro comportamiento con base en la información que proporcionamos y el análisis de los "me gusta", emoticones, palabras clave, frases y comentarios, para prever con mucha precisión cosas como cuándo y dónde compraremos nuestro próximo par de zapatos; si viajaremos la semana siguiente y cuáles son los destinos posibles; incluso si nuestra relación fracasará o no», explica, consultado para este trabajo, Mauro Ríos, asesor y consultor senior en TIC, soc-info y e-gobierno. «La inteligencia artificial opera de manera sorprendente. Analizando nuestro comportamiento, una red social puede tomar diez "me gusta" y conocernos mejor que nuestros compañeros de trabajo; con 150 "me gusta" es más precisa que nuestros propios padres, y con 300 puede predecir nuestra personalidad mejor que nuestra pareja.»

1 Realizada en 2016 por el Instituto Nacional de Estadística (INE) y la Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y del Conocimiento (AGESIC).

En marzo de 2018 salió a la luz que un aparentemente inocuo test de personalidad de Facebook le sirvió a la consultora Cambridge Analytica para recolectar de manera indebida información privada de 50 millones de usuarios de la red sin que estos lo supieran. Este caso abrió una nueva discusión sobre el uso de la información que cada día les proporcionamos a las redes sociales para facilitar nuestra experiencia *online*. «La privacidad muchas veces está en jaque pero no por nuestra impericia, descuido o comportamiento, sino por el uso indebido que de nuestra información hacen operadores, redes sociales, buscadores o sitios web a los que les proporcionamos mucha información. Aunque la ley lo establezca y las condiciones de uso lo digan, aunque a texto expreso una red social anuncie que cierta información que damos es privada y jamás se revelará, si la barrera moral y ética cae, nada de esto impedirá que se viole nuestra privacidad. Y así sucede a diario, sobre todo con las redes sociales, que no viven de dádivas. Pensamos que las redes sociales son gratis, algo para nada cierto, las redes sociales tienen el mejor producto del mundo: nosotros. Nos ofrecen, nos venden, de allí el interés de compradores de poner su publicidad en ellas. A veces venden nuestros perfiles públicos, otras nuestros perfiles privados, contraviniendo incluso las propias cláusulas de privacidad de estas mismas redes. Somos el mejor producto del mundo, porque las redes sociales no necesitan fabricarnos y, por si fuera poco, nos actualizamos nosotros mismos», advierte Ríos.

Conexión y comunicación

Las investigaciones llevadas adelante por Interactive Advertising Bureau, We Are Social y HootSuite —empresas del rubro de la comunicación— entre enero y abril de 2019 concluyeron que el usuario promedio dedica un séptimo del tiempo de su vida a las redes sociales. Estas personas pasan un promedio de dos horas y 16 minutos al día conectadas a alguna red social, un tiempo que cinco años atrás era de una hora y 37 minutos. Actualmente hay 3.484 millones de usuarios activos en las redes sociales, 45 por ciento de la población mundial, y 42 por ciento cuenta con al menos un dispositivo móvil para conectarse en cualquier lugar.

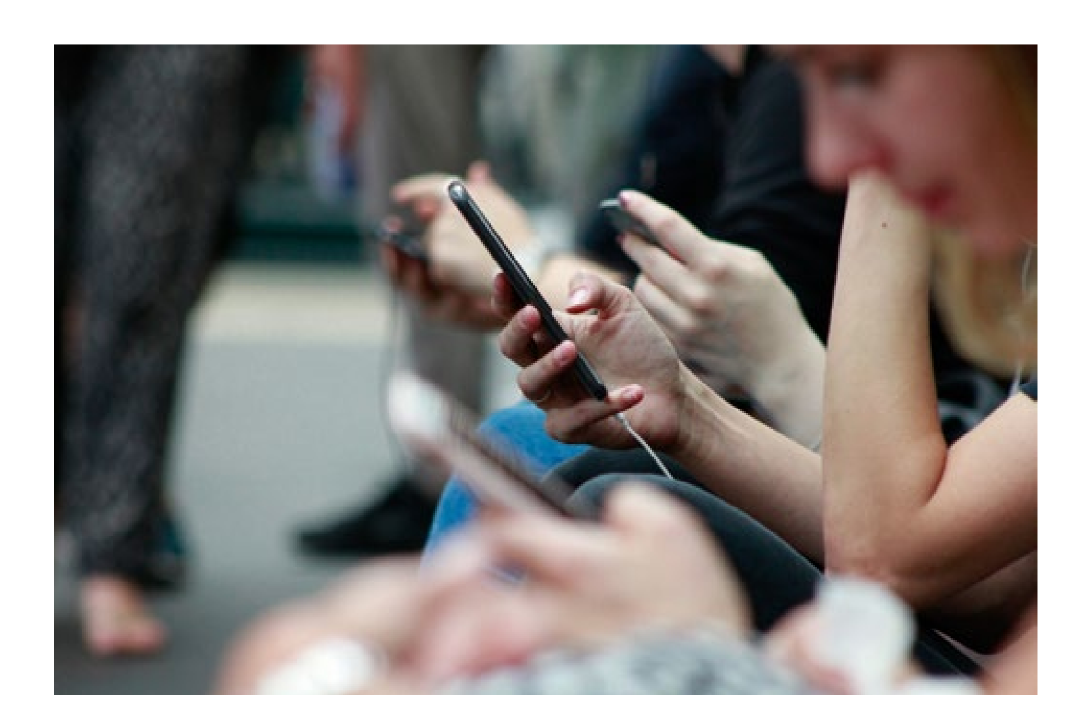
La doctora Ana Rivoir, profesora agregada del Departamento de Sociología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de la República, al ser consultada sobre este tema, hace una distinción entre la necesidad constante de conexión digital y el acto mismo de la comunicación: «Las personas, cada vez más, somos dependientes de estar conectadas, que es diferente a comunicarse cada vez más. Las formas de comunicación humana son más complejas y diversas que la comunicación mediada por las tecnologías. Sin dudas, la mediada por las tecnologías ha ampliado las formas de comunicarse, reduciendo el peso de la cercanía física o territorial, y esto incluye audio e imágenes, no solo comunicación escrita. Confluyen distintos elementos para que esto sea así. Las innovaciones tecnológicas brindan nuevas y novedosas formas de comunicación, como las aplicaciones, las redes y el desarrollo de la tecnología móvil. Las personas se apropian de ellas y las usan como formas de comunicación, de trabajo, de entretenimiento, de acceder a la información. Esto está cambiando también la forma de actuar, de pensar y de vivir de las personas. En su vida cotidiana cambian las formas de interactuar, muchas de las cuales pasan a ser mediadas por tecnologías.

1750-1840

Se inventó y desarrolló el telégrafo eléctrico, precursor del concepto de sociedad de la información.

1988

El 2 de diciembre el Instituto de Computación de la Facultad de Ingeniería generó la primera conexión local a Internet.



Se comienza a hablar de cultura digital en los niños y los jóvenes, pero también en las personas adultas».

En 1995 la psicóloga estadounidense Kimberly Young, experta en trastornos de adicción a Internet, fundó el Center for On-Line Addiction, en la Universidad de Pittsburg, y estableció una serie de criterios para diagnosticar el síndrome de adicción a Internet, la contracara de esta «dependencia». Según Young, la adicción a Internet provoca un «deterioro en el control de su uso, que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos», lo cual deriva en una «distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales».

Vínculos tecnológicos

En las relaciones interpersonales, según Rivoir, las tecnologías digitales tienen un impacto positivo, ya que «favorecen los vínculos familiares, permitiendo a las personas estar en contacto entre sí en forma permanente y más allá de la cercanía, la proximidad, lo que antes era una condición». Sin embargo, en la intimidad del hogar o en los encuentros sociales las pantallas irrumpen en momentos antes dedicados exclusivamente a la comunicación cara a cara, convirtiéndose en un arma de doble filo: «Las TIC agudizan la separación entre tiempo y espacio. Es decir, podemos estar presencialmente en un lugar y comunicativamente ser ubicuos, estar en varios espacios a la vez a través de la comunicación

1997

SixDegrees, el primer sitio de las redes sociales, se basó en el principio de que cualquier persona se encuentra conectada a otra por solo seis eslabones de distancia.

1998

El 4 de septiembre Serguéi Brin y Larry Page crearon Google. Hoy es el principal motor de búsqueda de Internet y permite el acceso a YouTube y Gmail.

con otros. Es así que a veces estamos en un sitio físicamente pero comunicacionalmente, mentalmente, no. Esto debilita sin dudas la profundidad o intensidad de los vínculos presenciales. También se evidencia cierto acostumbramiento a estos vínculos mediados por la tecnología y miedo o temor a enfrentar la comunicación cara a cara, ante, fundamentalmente, la imprevisibilidad y exposición que implica».

La dinámica propia de las redes sociales, plataforma de comunicación interpersonal digital por excelencia, genera ciertos ruidos en los vínculos, según señala Ríos: «Las redes sociales condicionan nuestro relacionamiento, tanto en lo personal como en lo profesional. Intervienen de manera manifiesta en nuestras relaciones, nos manipulan groseramente. En una red social se eliminó el grado de conocimiento que tengo de una persona, no existen los amigos cercanos o conocidos; en una red social una persona es un contacto o no lo es, un "te amo" es un corazón rojo siempre, no hay forma de establecer diferentes grados o tipos de amor, de amistad, de vínculo comercial».

El algoritmo —un conjunto ordenado de operaciones sistematizadas que permite calcular o buscar soluciones a distintos tipos de problemas— rige los motores de búsqueda de Internet —las populares lupitas, desde Google hasta Facebook— y condiciona toda nuestra experiencia en la red. Según Ríos, «los algoritmos influyen en nuestra vida diaria de maneras a veces indetectables. Perfectamente podemos detectar casos en los que el algoritmo determinó que dos personas se conocieran, sugiriéndole a una hacerse contacto de la otra, y finalmente estas dos personas terminaran formando una familia. ¿Ese matrimonio o relación afectiva es gracias a un algoritmo que dio el puntapié inicial?



Comercialmente sucede lo mismo: en las redes sociales profesionales o comerciales los algoritmos operan facilitado contactos entre profesionales, empresas, proveedores y compradores. Entonces, ¿cuántos negocios debemos agradecer a un algoritmo?, ¿cuántas búsquedas de trabajo exitosas?, ¿cuántas exportaciones de un país?, ¿cuántos puntos del PBI? Es un análisis fascinante para quien quiera asumir el reto».

Rivoir, por su parte, concluye que las tecnologías digitales serán una ventaja dependiendo del uso que les demos: «Aprender a hacer un uso contextualizado, adecuado, crítico de los contenidos y mensajes que recibimos, realizando un manejo más inteligente de la información. También se necesita más tecnología que favorezca el intercambio deliberativo que ayude a discernir y procesar mejor la información veraz, y que contribuya al desarrollo de las personas, para su educación y formación, en la búsqueda de entretenimientos más sanos, edificantes e integradores de la diversidad y riqueza del ser humano».

2004

En febrero Mark Zuckerberg creó Facebook, la red social por excelencia, que también es propietaria de Instagram (creada en 2010) y WhatsApp (creada en 2009).

2005

Se formó la AGESIC, agencia del gobierno encargada de «la mejora de los servicios al ciudadano, utilizando […] tecnologías de la información y las comunicaciones».

La red en números

El alcance que Internet tiene en el mundo da cuenta de cómo convivimos diariamente con esta tecnología. Un repaso por las cifras a nivel global sirve para hacerse una idea del fenómeno, aunque el buen aprovechamiento de la herramienta depende, ante todo, de diversos factores sociales, culturales, económicos y geográficos.

01

Facebook tiene actualmente 2.271 millones de usuarios activos; YouTube, 1.900 millones; WhatsApp, 1.500 millones; Facebook Messenger, 1.300 millones; e Instagram, 1.000 millones. Twitter aparece, muy por detrás, con 326 millones.

02

Facebook Messenger y WhatsApp procesan aproximadamente unos 60.000 millones de mensajes diarios. WhatsApp es la plataforma de mensajería más usada en Latinoamérica; en Estados Unidos la más usada es Facebook Messenger, mientras que en Japón la más utilizada es Line.

03

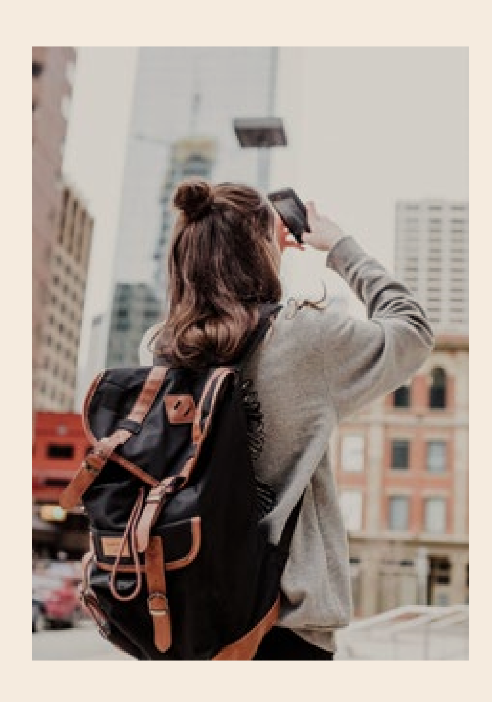
En Uruguay (según el Perfil del Internauta Uruguayo, del Grupo Radar) el 95 por ciento de los usuarios usa Internet para conversaciones en línea. El 82 por ciento lo hace para navegar en redes sociales o realizar búsquedas en Google. El podio lo completan las reproducciones de videos, con un 77 por ciento.

04

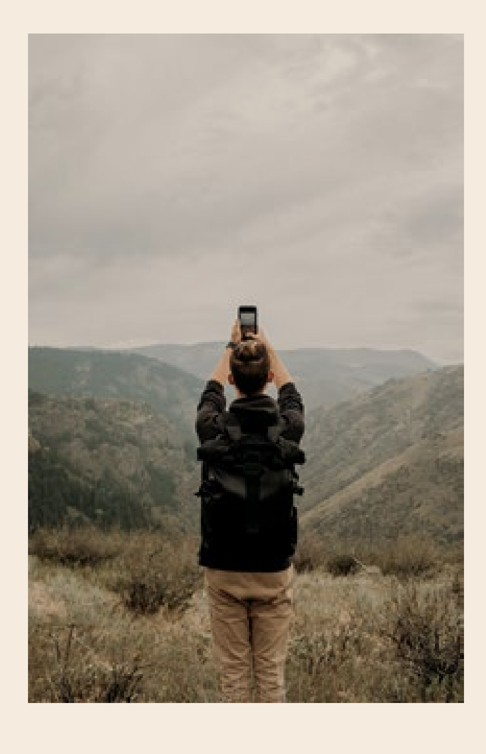
A nivel mundial (según HootSuite) un usuario tipo tiene actualmente un promedio de 8,9 perfiles en las redes sociales. En Uruguay (según el Grupo Radar) los usuarios integran un promedio de 4,6 grupos de WhatsApp, de los cuales la mitad permanecen «silenciados».

Caleidoscopio

_Vínculos sanos



¶ La conectividad móvil nos permite, entre otras cosas, atender varios asuntos al mismo tiempo, desde lo laboral (Linkedin) hasta los viajes (Couchsurfing).

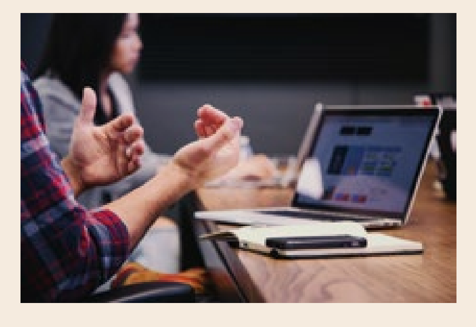


¶ Las tecnologías digitales de comunicación permiten a los seres humanos mantener vínculos a distancia que de otra manera serían imposibles o se verían notoriamente limitados.



Fotografía: Aguaclara

¶ El contexto sociocultural y geográfico de las personas condiciona notablemente el tipo de uso que le dan a Internet. En muchos casos la red puede ayudar a mantener la conectividad, pero es importante educar en un uso responsable.



¶ En el mundo laboral, Internet facilita tareas que antes resultaban más complejas, pero al mismo tiempo, el hecho de estar siempre conectados suele extender la jornada laboral a un régimen de 24 horas.

Tips

Para combatir la adicción al celular:

01

Nomofobia se le llama al miedo a no disponer de un teléfono móvil y los servicios que este proporciona.

02

Abstenerse del teléfono sirve para acostumbrar el cerebro a la idea de que habrá instantes de desconexión y que estos serán no solo buenos, sino necesarios.

03

Diferenciar entre lo real y lo virtual nos permite entender que nuestra «vida virtual» no es más que una faceta parcial de nuestra vida real.

04

Limitá la cantidad de información que recibís. No necesitás estar todo el día pendiente de lo que hacen o dejan de hacer los demás.

05

Instalar un sinfín de redes sociales puede ser toda una trampa. La tecnología está presente en nuestras vidas para ayudarnos, no para esclavizarnos.



10

Octubre

CONCIENCIA GLOBAL

Tácticas y estrategias para amigarnos con el planeta

10. Conciencia global

Las alarmas sonaron en todo el mundo: la contaminación de los cursos de agua, el cambio climático producido por el efecto invernadero, las inundaciones, los incendios, las islas de plástico flotando en los mares, la degradación del suelo y el aire irrespirable de muchas ciudades obligan a repensarlo todo. Uruguay inició con buen pie ese proceso, y se ha puesto a la vanguardia mundial en materia de energías renovables.

El esfuerzo por detener la destrucción

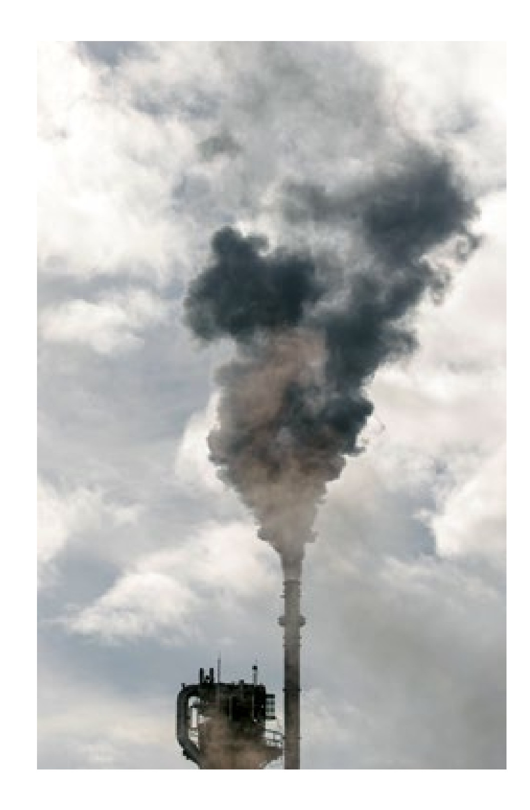
Jorge Costigliolo

Calentamiento global y contaminación planetaria dejaron de ser títulos alarmistas para convertirse en amenazas reales. Organismos internacionales, con las Naciones Unidas a la cabeza, buscan poner un freno a esta carrera de destrucción del planeta. En Uruguay, el cambio de la matriz energética, la promoción de energías renovables y una política amigable con el ambiente demuestran que, aunque aún estamos lejos, vamos por el buen camino.

«No queremos medio ambiente: queremos un ambiente entero», reza un aforismo anónimo que, más allá del juego de palabras, pone de manifiesto que, si no tenemos cuidado, en algunas generaciones más nuestro mundo se verá, como en la distopía *Wall-E*, como un páramo árido y cubierto de basura.

Es cierto que desde hace 1.600.000 años, cuando alguno de nuestros más lejanos antepasados descubrió la utilidad del fuego, la humanidad ha venido acumulando saberes y tecnologías que le permitieron vivir más y mejor. Pero el costo, por lo general, corrió a cuenta del planeta. Claro que hasta la Revolución Industrial de fines del siglo XIX el daño no se hizo patente y debieron transcurrir varias décadas hasta tomar conciencia del problema, cuando ya era casi inmanejable.

Las razones para temer un apocalipsis ambiental son sobradas: se estima que el calentamiento global antropogénico —producido por la acción del ser humano— es el mayor en 2 mil años. Tanto es así que António Guterres, secretario general de las Naciones Unidas (ONU),





llamó a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en un 45 por ciento para 2030. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó en 2019 que la contaminación del aire se encuentra entre las diez amenazas a la salud global. Y esto sin hablar del agua, no solo contaminada por productos químicos y derivados del petróleo, sino invadida por los plásticos, que ponen en peligro la existencia de todo lo que vive a expensas de ríos y océanos.

Con este panorama cada vez más nítido, los países de todo el mundo tuvieron que poner manos a la obra. En 2015 se negoció el Acuerdo de París,[1] por el que los estados integrantes de la ONU se comprometieron a establecer «medidas para la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) a través de la mitigación, adaptación y resiliencia de los ecosistemas a los efectos del calentamiento global», aplicables a 2020. Pese a que Estados Unidos se retiró del acuerdo en 2017, el resto de los firmantes manifestó que seguiría fiel a la letra del tratado.

En marzo de 2019, durante la cuarta Asamblea de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, se acordó también desarrollar políticas que ayuden a reducir el consumo de plásticos de un solo uso.[2] Según datos de la ONU, se compran un millón de botellas de plás-

1 https://unfccc.int/resource/docs/2015/cop21/spa/10a01s.pdf

2 https://news.un.org/es/story/2019/03/1452961

2000

En ese año se instaló el primer aerogenerador experimental en la Sierra de los Caracoles, Maldonado, a cargo de UTE y la Universidad de la República.

2005

Comenzó a regir el Protocolo de Kyoto. Los 151 países firmantes se comprometieron a reducir la emisión de gases de efecto invernadero.

tico por minuto, y se utilizan 500.000 millones de bolsas plásticas al año en todo el mundo. Un tercio de esos productos sale de los sistemas de alcantarillado, y ocho millones de toneladas de plásticos terminan en los océanos.

Nuevas corrientes

Cambio en la matriz energética, reducción del uso de plásticos y una administración racional de los residuos parecen ser las claves para mitigar un daño que parece irreversible. En Uruguay, los datos y las acciones tomadas indican que se están haciendo bien los deberes, aunque todavía no puedan verse los resultados, que existen.

En marzo de 2019 la Oficina de Planeamiento y Presupuesto (OPP) presentó un informe[3] en el que destaca que el país vivió, en los últimos años, una «transformación fundamental para las próximas generaciones», modificando la matriz energética «hacia una presencia mayoritaria de las energías renovables». «Esta apuesta —señala el documento— ha estado basada sobre un consenso político y social que ha involucrado a todos los actores del sector energético, decisores políticos y sociedad civil, plasmado en la Política Energética 2005-2030». Esos consensos, además, fueron rubricados en 2010 por todos los partidos con representación parlamentaria.

De acuerdo al mismo trabajo, ya en 2017 el 63 por ciento de la matriz energética primaria estuvo compuesta de fuentes renovables, así como el 95 por ciento de la generación de electricidad.

El ingeniero Jorge Dosil, titular de la Asociación Uruguaya de Energías Renovables (AUDER), dijo, al ser consultado para este artículo, que los parques eólicos y solares se instalaron en un «proceso vertiginoso entre 2013 y 2017», y recordó que en 2018 «todos los parques estaban funcionando en forma industrial, la matriz eléctrica se había transformado por completo, y Uruguay pasó a ocupar un lugar destacado en el mundo, junto con dos o tres países que lograron descarbonizar por completo su matriz eléctrica. Para Uruguay significa, además, independizarse de combustibles que se importan a precios que no controla».

Hasta 2018 AUDER fue la Asociación Uruguaya de Energía Eólica, pero, dado que el proyecto eólico «se agotó en cuanto a su desarrollo», el organismo cambió de nombre, «con el espíritu de desarrollar energías limpias y transformar la matriz energética con recursos autóctonos».

En opinión de Dosil, «el futuro está llegando rápidamente de la mano del calentamiento global», y, en ese sentido, empresas públicas y privadas y ciudadanos de a pie tienen la responsabilidad de actuar en consecuencia. «Veremos la paulatina reconversión de ANCAP a gas natural y a fuentes renovables, que ya comenzó», sostuvo, y mencionó que el ente «tiene como plan estratégico el desarrollo de un proyecto de hidrógeno verde, denominado Verne». Además «el consumidor será protagonista a partir de ahora. UTE está instalándoles medidores inteligentes a todos sus clientes, tarea que estará terminada en 2022. A través de estos medidores, UTE dará una señal de precio horaria dependiendo del exceso de energía disponible, con lo cual el ciudadano podrá adaptar sus consumos a los precios de la energía». En algunos años cualquiera podrá optar por generar su propia energía eléctrica, intercambiando

3 «Hacia una Estrategia Nacional de Desarrollo, Uruguay 2050. Presente y futuro de las energías renovables en Uruguay», disponible en https://www.opp.gub.uy/sites/default/files/inline-files/12_%20Presente%20y%20futuro%20de%20las%20Energ%C3%ADas%20Renovables%20en%20Uruguay.pdf

2017

Hubo 17 países que generaron más del 90 por ciento de su electricidad con fuentes renovables. Uruguay llegó al 98 por ciento.

2018

UTE inauguró el primer centro de carga para vehículos eléctricos en un espacio público municipal, en la calle Santiago de Chile.

con UTE, y luego formará parte de una microrred energética en su barrio o ciudad.

Hay que manejarse

La realidad indica que debemos buscar una solución amigable al problema de la contaminación que generan los vehículos que necesitamos en nuestra vida cotidiana. «Es fundamental la electrificación del transporte», dijo Dosil, quien adelantó que para 2025 «se espera que haya paridad de precios entre un auto eléctrico y uno similar convencional».

Ignacio Paz, gerente de la Asociación del Comercio Automotor de Uruguay (ACAU), decía en febrero de 2019[4] que vivimos «la transición hacia la movilidad eléctrica», y que esta traerá como consecuencia «cambios culturales y de costumbres».

Paz señalaba, en el mismo artículo, que «compete al gobierno dar las condiciones necesarias» para un salto de esa magnitud, y que ya se están dando pasos en esa dirección. El gerente de ACAU apuntaba que nuestro país ya está listo para abastecer un parque automotor eléctrico, y que hay incentivos fiscales para invertir en estos vehículos. «Un empresario que adquiere una flota de utilitarios eléctricos obtiene fuertes beneficios en el pago del IRAE, a partir de la ley de inversiones y sus decretos reglamentarios», subrayó Dosil.

La basura ciudadana

Según un reciente informe del Banco Mundial,[5] cada uruguayo produce poco más de un kilo de basura al día. Es mucha, sí, pero, según el organismo, la buena noticia para nuestro país es que la cobertura de recolección de residuos alcanza al 95 por ciento en las zonas urbanas, y que ciudades como Montevideo están a la vanguardia en la región en lo que refiere al reciclaje de desechos, con un 15 por ciento del total reutilizado.

Es poco, sí, y podría ser más. En septiembre de 2019 la Cámara de Diputados aprobó la ley de gestión integral de residuos, una norma que la legisladora oficialista Susana Pereyra calificó de «excelente». En declaraciones recogidas para este artículo, Pereyra dijo que esta ley «le hacía falta al país», y constituye «un antes y un después en materia ambiental. Veníamos corriendo de atrás en cuanto a las directivas internacionales, pero con esto damos un salto sustancial en "aggiornarnos", en seguir las líneas medioambientales pensando en 2030», expresó. En la elaboración del proyecto participaron distintas organizaciones sociales, políticas y sindicales, así como actores políticos, empresariales y gubernamentales.

La «ley de bolsas» (que incluye bandejas, sorbetes y otro tipo de envases descartables) está vigente desde el 1 de julio de 2019, y crea un tributo ambiental —imponible a quienes usan estos artículos— para financiar el sistema de recolección selectiva. Pereyra dijo que de esta manera se protege el ambiente, «promoviendo un modelo de desarrollo sostenible, mejorando todas las etapas de gestión de residuos de manera integral, y tendiendo al equilibrio entre los aspectos ambientales y lo que tiene que ver con la cultura, la sociedad, la economía y la educación».

Habrá que hacer caso a la letra de la ley en todo sentido —más allá de la pena económica que pueda acarrear su desconocimiento—, ya que hablamos de nuestros residuos y no podemos barrer tanta basura para abajo de la alfombra. Por ahora este es el único planeta que tenemos, y hay que cuidarlo.

4 http://www.acau.com.uy//n/16/de-donde-venimos-y-hacia-donde-vamos

5 «What a Waste 2.0: A Global Snapshot of Solid Waste Management to 2050 (2019), disponible en https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/30317/9781464813290.pdf?sequence=12&isAllowed=y

2019

El 11 de septiembre el Parlamento aprobó la ley de gestión integral de residuos.

2030

Según informes de la organización ecologista Greenpeace, para ese año la energía solar fotovoltaica podría suministrar electricidad a dos tercios de la población mundial.

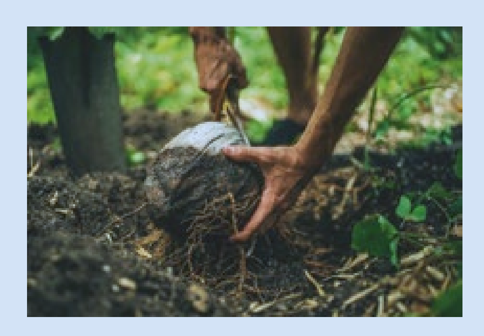


Caleidoscopio

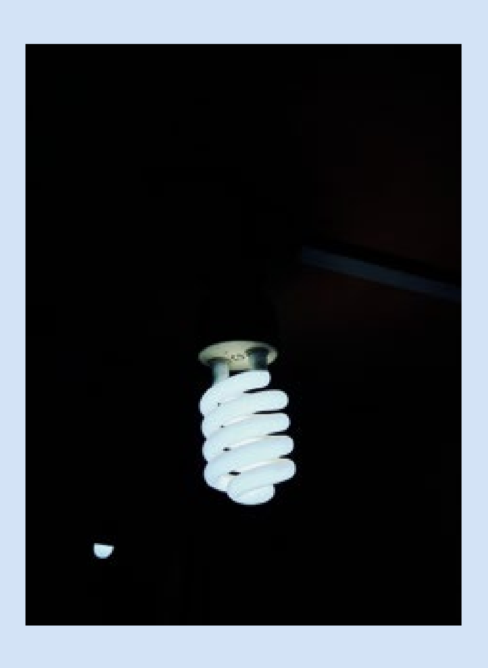
_Conciencia global



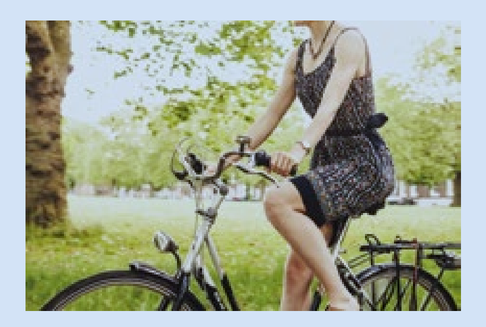
Reciclar puede y debe ser parte de nuestra vida cotidiana. Si no sabemos qué hacer con nuestros residuos, podemos consultar en http://www.dondereciclo.com.uy



¶ Separar los residuos sólidos y húmedos es una buena forma de colaborar con el ambiente. Restos orgánicos, yerba, café y té funcionan como abono para nuestras plantas.



¶ Ahorrar energía eléctrica no solo redundará en un beneficio ambiental, sino que le hará bien a nuestros bolsillos. Adecuar el plan contratado a nuestro consumo es una buena opción.



¶ Evitemos el auto para desplazamientos cortos. Si lo usamos, procuremos no viajar solos y compartamos el trayecto con otras personas.



¶ De ser posible, instalemos en nuestras casas colectores solares para calentar el agua.

Tips

Cuidar el medio ambiente en casa:

01

Separar la basura, para salvaguardar los residuos reciclables que se puedan reutilizar. Antes de tirar ropa, libros o juguetes, pensá si podés darles una segunda oportunidad.

02

Consumí frutas y verduras ecológicas. Estos productos cuidan el ambiente, ya que para su cultivo no se usan herbicidas ni otros productos contaminantes.

03

No dejes aparatos enchufados. Recordá que, aunque estén apagados, si siguen conectados a la red consumen energía.

04

La contaminación proviene en gran medida de los coches; utilizá el transporte público para desplazarte y ayudarás a cuidar el ambiente.

05

Aprovechá la luz natural. Para reducir el consumo de luz eléctrica, abrí las ventanas y subí las persianas para que entre la luz del sol en tu casa.



Fotografía: Aguaclara

11

Noviembre

CIUDADES SALUDABLES

Estructuras urbanas
y movilidad

11. Ciudades saludables

Lejos de ser una obviedad, pensar ciudades a escala humana resulta, además de un desafío, una necesidad creciente. La polución provocada por los vehículos de combustión interna y el sedentarismo que trae implícito el hecho de tener a disposición un motor que hace todo el trabajo a la hora de trasladarnos, afectan nuestra salud. Los expertos recomiendan priorizar la actividad física y abandonar la idea de que todo tiene que ser confortable y sin esfuerzo.

Más habitable, más sostenible y más saludable

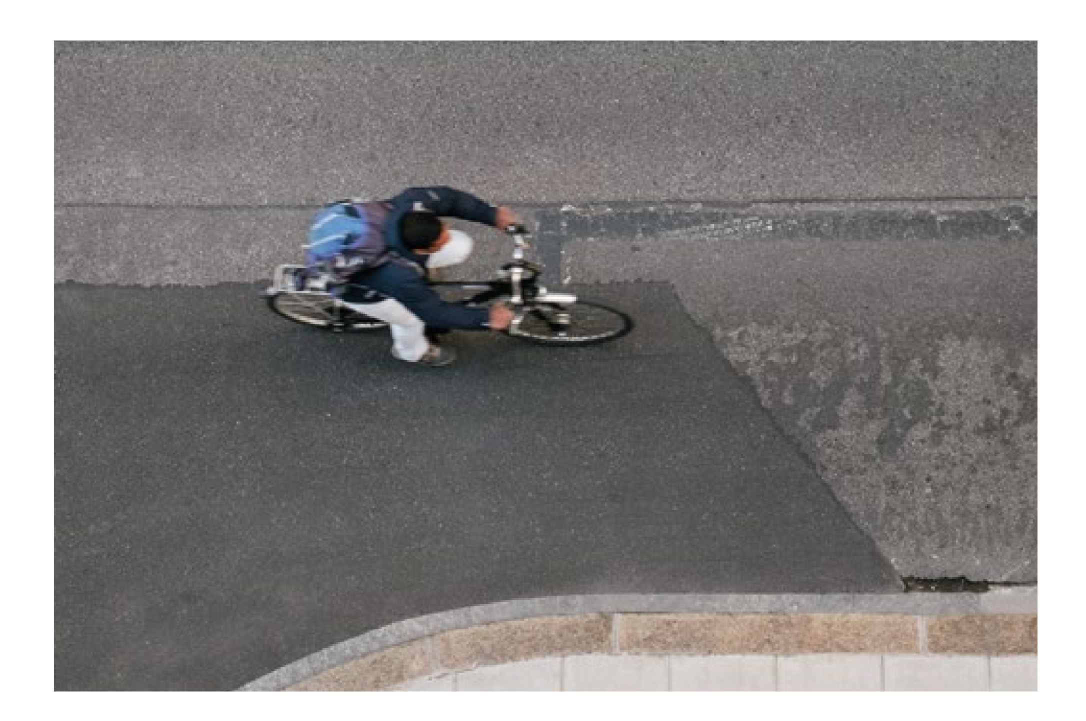
Juan Manuel Chaves

Caminar o pedalear son probablemente las mejores opciones para trasladarse de manera saludable y económica en una ciudad. Pero, debido al paradigma del vehículo propio y algunos usos culturales muy arraigados, a los ciudadanos nos cuesta bastante pensar así. Construir infraestructuras urbanas que permitan el uso de medios alternativos de transporte parece ser la piedra fundamental para empezar a pensar en ciudades más amigables con las personas y el ambiente.

«A veces pienso que al día de hoy sabemos mucho más sobre cómo debería ser un buen hábitat para los gorilas de montaña o para los tigres siberianos, que para el *Homo sapiens*», dice el arquitecto danés Jan Gehl en el documental *La escala humana* (2014). Gehl es uno de los profesionales que más han estudiado y escrito acerca de cómo deberían ser las ciudades para alcanzar el bienestar de los humanos. Sus ideas han inspirado a arquitectos, urbanistas, políticos y pensadores de todo el mundo. En 2015, en una entrevista con *Metropolis Magazine*, Gehl intenta explicar por qué la humanidad debe ir hacia el diseño de ciudades saludables. «No soy el primero ni el único en señalar que en los últimos 50 años hemos practicado una planificación urbana que invita a las personas a llevar una vida inactiva. Pueden pasar todo su tiempo detrás de volantes, frente a computadoras o echadas en los sofás, y en muchos casos no tienen que mover un músculo de la mañana a la noche», asegura el experto.

El danés no está solo en su análisis. En el libro *La muerte y la vida de las grandes ciudades americanas*, Jane Jacobs sostiene: «los tecnócratas estaban locos y se habían olvidado de las personas al hacer sus grandes planes» urbanos. Utilizando conocimientos provistos por la arquitectura y la psicología, Gehl encontró una fórmula para alcanzar una vida más saludable en las ciudades. «Ciertamente podemos hacer una planificación urbana que invite a las personas, en un grado mucho mayor, a hacer las cosas usando sus propios músculos, ya sea caminar, andar en bicicleta o lo que sea. Eso no solo agregará años adicionales a la vida de las personas, sino que también creará un sistema de salud mucho más barato, porque las personas tendrán una mejor calidad de vida y serán mucho menos dependientes de los hospitales y la medicina. Para mí, eso es planificación urbana orientada a la salud», explica.

El mencionado arquitecto ha sido gravitante para que la ciudad de Copenhague (Di-



namarca) sea hoy uno de los centros urbanos más «caminables» y «pedaleables» del planeta (el 37 por ciento de los viajes hacia el trabajo o la escuela se hacen en bicicleta). Promover estos cambios en Nueva York parecía una utopía, pero allí también ayudó a implementar un ambicioso programa destinado a humanizar los espacios públicos, construyendo lugares para la recreación y para habilitar el uso de la bicicleta en las calles de Manhattan, que hasta entonces estaban dominadas por el auto.

La experiencia de Jan Gehl trasciende continentes; en su larga trayectoria fue contratado como consultor urbanístico para proyectos en ciudades como Londres, Nueva York, Copenhague, Melbourne, Hobart y Montevideo.

Montevideo se mueve

Desde su fundación, en 1723, y gracias a su puerto, Montevideo estaba destinado a ser el centro poblado de mayor concentración demográfica del país. La estructuración de la ciudad en dameros permitió controlar estratégicamente su crecimiento y expansión. Durante el siglo XX adoptó una pauta de ciudad lineal y de ocupación del suelo mediante tipologías de casas con terrenos amplios, parrilleros, árboles y jardines.

Diversos factores sociales, económicos y de confort generaron a fines de los años ochenta un movimiento demográfico que cambió la estructura urbana de la ciudad: la población no creció pero empezó a conquistar más espacios, estirando las distancias.

1907

Es el año en que se construyó el Parque Batlle, uno de los «pulmones» de Montevideo. Un espacio verde con infraestructuras deportivas y sitios para el ejercicio y la recreación.

1929

Con 24 quilómetros de largo se inaugura la rambla de Montevideo, el espacio más concurrido de la ciudad y el lugar preferido por aquellos a quienes les gusta el ejercicio físico.

Además, las crisis económicas y el aumento en el costo de vida obligaron a muchas familias a radicarse en la periferia. Hoy en Montevideo y su región metropolitana vive el 57 por ciento de la población de Uruguay.

Esta revolución urbanística obligó a las administraciones gubernamentales a pensar y actuar sobre la reestructuración del espacio público, el transporte, la incorporación de energías renovables y velar por conseguir ciudades verdes y limpias.

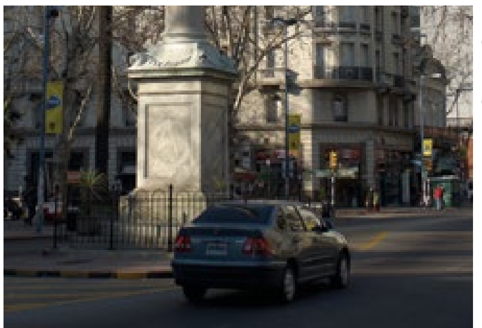
Si bien el término «ciudad saludable» no estaba en el vocabulario de los gobernantes de principios del siglo XX, la preservación de los espacios públicos siempre fue una constante en Montevideo. El cuidado que se ha puesto en la conservación de las áreas verdes llevó a que hoy Montevideo tenga 7.600 hectáreas de parques y espacios comunes enjardinados y forestados. Varios de estos lugares los ocupan hoy las plazas de deportes, proyecto que nació a principios de 1900 y que en 1929 ya contaba con 75 plazas deportivas en todo el país.

Trasporte público y colectivo

En 2017 la Intendencia de Montevideo (IM) lanzó un proyecto para reestructurar la avenida 18 de Julio. La idea nació de las recomendaciones realizadas por Jan Gehl cuando estuvo de visita en Uruguay, en setiembre de 2015. En esa instancia caminó, acompañado por arquitectos, docentes y jerarcas municipales, por la principal arteria hasta Ciudad Vieja, e hizo una serie de sugerencias para mejorar el traslado de las personas. En aquella instancia señalaba la necesidad de ensanchar las veredas, prohibir la circulación de autos particulares, instalar carriles exclusivos para ómnibus, y recomendó que estos fueran preferentemente eléctricos. Como es tendencia en sus propuestas, también propuso la creación de una ciclovía.

Los especialistas en urbanismo comparten la opinión de que uno de los principales aspectos a solucionar en Montevideo es el tema de la movilidad. Una mejor situación económica de las personas y el ingreso de vehículos de bajo precio al mercado hicieron que en la última década el parque automotor de Montevideo se duplicara. Según los datos del Observatorio de Movilidad de Montevideo, en 2017 había una cantidad estimada de 451 mil autos, camionetas y motos. Pero la ciudad no acompasó esa explosión con cambios estructurales.

El director de Movilidad de la IM, Pablo Inthamoussu, explicó, consultado para esta nota, que la nueva estrategia municipal de movilidad se basa en una pirámide sostenible que pone en el vértice al peatón, después la bicicleta, el transporte público, la motocicleta y al final el automóvil. «No estamos en una guerra contra el automóvil —sostiene el jerarca—. Saludamos que muchos trabajadores de las capas medias para abajo tengan un auto, pero lo que estamos diciendo es que, así como las sociedades que piensan sobre una matriz de lo saludable tienen que tener un manejo razonable de las cosas que



Fotografía: Aguaclara

2011

El 6 de noviembre de ese año se instaló el primer gimnasio al aire libre; fue en la plaza Liber Seregni, de Montevideo.

2013

Se construye la primera bicisenda, conectando las facultades de Derecho, Ciencias Sociales, Ingeniería, Arquitectura y Economía.


Fotografía: Aguaclara

son finitas (como la energía), el espacio público también es finito.»

Potenciar el uso del transporte público porque es más eficiente y menos contaminante parece ser un punto de consenso entre los expertos. Desde la IM, según asegura Inthamoussu, se están haciendo esfuerzos para mejorar el servicio y lograr que los usuarios lo prefieran antes que al vehículo particular. Para eso se construyeron carriles exclusivos para ómnibus, se ajustaron las tarifas, se reguló la convivencia y la limpieza dentro de las unidades, se hicieron intercambiadores, se incorporó tecnología tanto para la compra de boletos como para que los usuarios sepan a qué hora exacta pasa el siguiente ómnibus...

Cuando se comparan las políticas de promoción del transporte público de otros países, la referencia a subtes y trenes es inevitable. Periódicamente en Uruguay surgen propuestas para incorporar alguna de estas alternativas, pero por la cantidad de usuarios existente, según señala Inthamoussu, parecen inviables: «Para poner un ejemplo, el mayor eje de transporte que tenemos en nuestra ciudad es la avenida 8 de Octubre, y tiene entre 5 y 6 mil pasajeros por hora y por sentido. Para que cierre la ecuación luego de la inversión que hay que hacer, se habla de que tiene que mover de 20 mil personas para arriba. Estamos en la tercera parte».

2016

La empresa CUTCSA incorpora el primer ómnibus eléctrico a sus recorridos diarios.

2017

La Unidad Nacional de Seguridad Vial (UNASEV) publica una «Guía para el ciclista» donde se asegura que la bicicleta es uno de los pilares para la promoción de la salud en tiempos contemporáneos.

Alternativas en dos ruedas

El día que Daniel Martínez asumió como intendente de Montevideo, llegó a la sede de la comuna en bicicleta. Esa fue una señal clara para los defensores y promotores del birrodado con tracción a sangre. Desde ese momento la inversión en la construcción de infraestructuras que faciliten el traslado en bicicleta ha crecido notoriamente. Es más, un nuevo decreto municipal establece que todo nuevo proyecto de infraestructura vial debe contemplar espacios para la circulación de peatones y bicicletas.

Según datos de la organización Ciclovida, en Montevideo la bicicleta es utilizada por más de 100 mil personas. De ellas, cerca del 80 por ciento la emplea como medio habitual de transporte para ir al trabajo o a estudiar. Según esta asociación, varios trabajos internacionales señalan que en distancias de hasta cuatro o cinco kilómetros la bicicleta es el mejor medio de transporte.

Actualmente Montevideo cuenta con 35 quilómetros de infraestructura para el uso de las bicicletas, así como un sistema de unidades públicas que se pretende ampliar en este año de 80 a 600.

Según Inthamoussu, la inversión en bicisendas se justifica absolutamente. En la comuna manejan datos que les permiten afirmar que las mejoras en la infraestructura han hecho aumentar la preferencia por el uso de transportes alternativos. En este rubro se incorpora también a los monopatines y las bicicletas eléctricas. Según datos aportados por las cámaras de circulación vial, el 8 por ciento de los vehículos que se desplazan hoy por 18 de Julio son bicicletas.



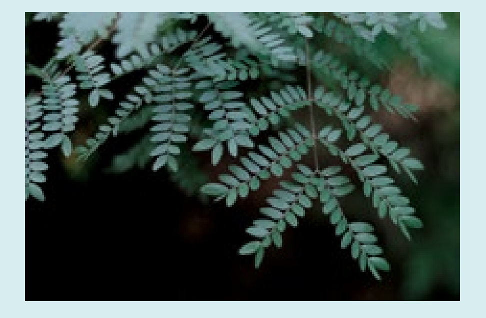
Fotografía: Aguaclara

Caleidoscopio

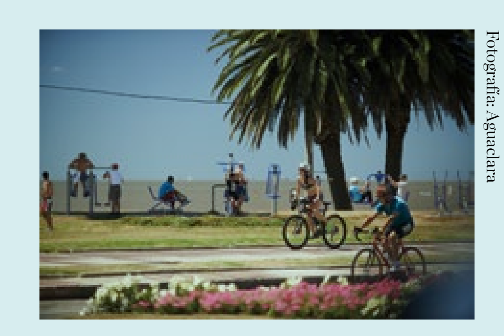
_Ciudades saludables



¶ Según las Naciones Unidas, entre las principales estrategias saludables que cada ciudad debe promover en sus habitantes está que caminen y anden en bicicleta lo más posible.

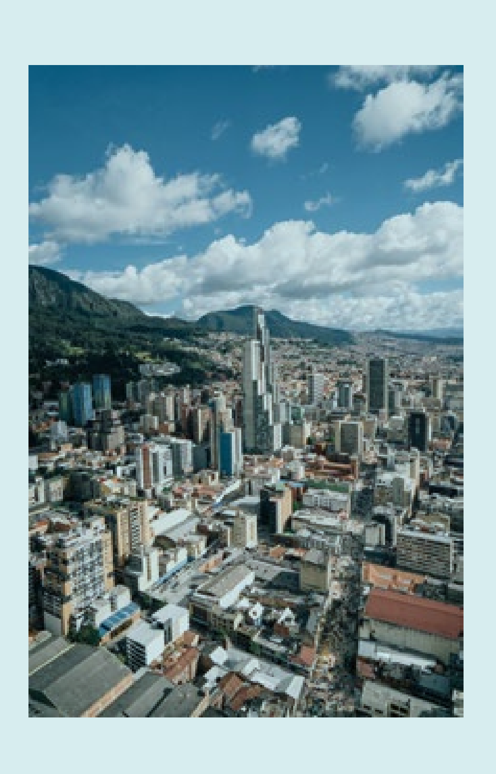


¶ La Unidad de Espacios Verdes de la Intendencia de Montevideo sostiene que la ciudad cuenta con unos 210 mil árboles, ubicados mayormente en aceras de calles, avenidas y bulevares. A ellos deben sumarse otros 200 mil ejemplares, ubicados en plazas y parques. La relación, en Montevideo, es de casi un árbol cada tres personas.

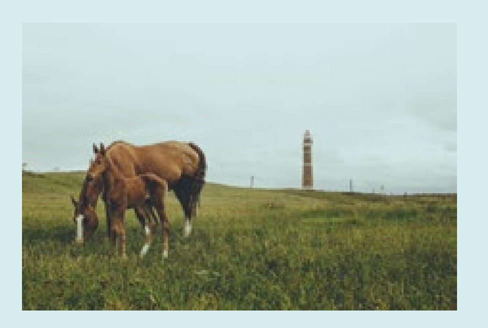


Fotografía: Aguaclara

¶ Además de las plazas de deportes barriales, Montevideo cuenta con 41 gimnasios al aire libre ubicados en diferentes puntos de la ciudad.



¶ Bogotá, con 392 kilómetros construidos, es la ciudad de América Latina que cuenta con más bicisendas de la región. La siguen Rio de Janeiro (307 kilómetros) y San Pablo (270 kilómetros).



¶ De acuerdo al índice de performance ambiental elaborado por la Universidad de Yale, Uruguay tiene niveles perfectos de calidad de aire y forestación, ubicándose en el puesto 70 de 178 naciones.



12

Diciembre

FUTURO

La salud y la convivencia social en los centros urbanos del mañana

12. Futuro

El cine y la literatura han imaginado un futuro de urbes hiperpobladas y oscuras, centros urbanos robotizados y sin empatía. Pero según los expertos es posible pensar y diseñar ciudades a escala humana, donde lo principal sea la felicidad de sus habitantes en equilibrio con el ambiente y la salud.

Ciudades verdes, con sombra y participativas

Denisse Ferré

El diseño y la planificación pueden contribuir a mejorar la vida de quienes habitan centros urbanos. A la hora de imaginar y diseñar una ciudad, la salud de sus habitantes debería ser uno de los aspectos fundamentales a tener en cuenta. Uno de los caminos para que esto suceda es que sean los ciudadanos quienes propongan la ciudad que sueñan y necesitan.

La mitad de la población del planeta duerme en ciudades. Sueña y piensa en ellas; se levanta, las transita a pie, en bicicleta, en ómnibus o en auto. Concurre a sus plazas, a sus bares, camina por sus veredas, respira su aire y bebe su agua. Escucha el sonido del viento entre sus árboles. Sufre el ruido de sus motos y camiones. Crece y aprende en ellas, quiere en ellas. Pero ya es momento de que también se reúna, discuta e imagine cómo construir entornos urbanos saludables para sus habitantes, y cómo serán las ciudades que legará a las próximas generaciones.

«El derecho a la ciudad es el derecho a la vida urbana, a los lugares de encuentro e intercambio, a los ritmos de vida, al empleo del tiempo de manera que permita el uso pleno de estos momentos y lugares. La realización de una sociedad urbana reclama una planificación orientada a las necesidades sociales», dijo al ser consultada para este artículo la directora de Desarrollo Urbano de la Intendencia de Montevideo (IM), Silvana Pissano.

La arquitecta sostiene que elegir qué tipo de ciudades queremos en Uruguay no puede separarse de «qué tipo de personas queremos ser, qué tipos de relaciones sociales buscamos, qué relaciones con la naturaleza valoramos, qué estilo de vida deseamos y qué valores estéticos sostenemos».

Según la Organización Mundial de la Salud, los desafíos más grandes para la salud de quienes viven en ciudades están relacionados con muchas cosas: la calidad del agua, el ambiente, la violencia, los traumatismos, las enfermedades no transmisibles, las epidemias, las dietas malsanas, la inactividad física y el consumo nocivo de alcohol.

Las ciudades modernas nacieron en la época de la industrialización, entre los siglos XVIII y XIX. A lo largo de la historia se ensayaron diversas propuestas que buscaban que los centros urbanos «tuvieran las condiciones sociales y la calidad ambiental necesaria para contrarrestar los orígenes nocivos de la producción en fábricas a carbón, con barrios



insalubres, como describe Peter Hall en su libro *Ciudades del mañana* (1996)», dijo al ser consultada para este artículo la licenciada en antropología social y cultural Adriana Goñi.

La antropóloga cuenta que la preocupación por el impacto negativo que estas ciudades pudieran tener en la salud de las personas no es un planteamiento actual de los movimientos ambientalistas o ecologistas, sino que surgió con el nacimiento del urbanismo contemporáneo.

Esto «estuvo presente en las discusiones sobre qué tipo de ciudades deberían albergar aquellas nuevas formas de producción. Las consecuencias sobre la salud se leyeron —en esta óptica utilitaria de incrementar la producción— desde el punto de vista del riesgo por enfermedades para sus habitantes-obreros que hicieran disminuir la capacidad de producción, o provocaran revueltas sociales, huelgas y enfrentamientos violentos por conseguir mejores condiciones de vida», señala Goñi, quien también es profesora en el Instituto de Teoría de la Arquitectura y Urbanismo de la Facultad de Arquitectura.

A medida que fueron creciendo las ciudades y fue aumentando la privatización de las tierras, el acceso a ambientes sanos se fue privatizando de una forma cada vez más evidente.

«En el caso de Montevideo, las corrientes higienistas fueron, en parte, las responsables de la gran cantidad de parques y plazas que hay en la ciudad, así como la idea del acce-

3500 a.C.

Se estima que en ese año se fundó Uruk, considerada la primera ciudad del mundo.

1950

En ese año los habitantes de las ciudades constituían solo el 30 por ciento de la población global.

so universal al mar. Pero los barrios con casas-quinta, como el Prado o Colón, con sus parques y tipologías muy similares a las propuestas por Ebenezer Howard en su modelo de ciudad jardín, o Carrasco y Punta Gorda, con sus baños de mar, fueron reservados generalmente para quienes pudieran permitirse pagar estos lujos que aseguraran una buena salud», señala Goñi.

Una ciudad verde y participativa

La arquitecta e integrante del proyecto Montevideo del Mañana, de la IM, Sharon Recalde, considera que si los habitantes participan de la planificación y están involucrados con las decisiones que se toman, pueden hacer un mejor uso de la ciudad y desarrollar una mejor convivencia entre las personas.

Goñi, por su parte, sostiene que «con los avances tecnológicos pueden incluso restaurarse ecosistemas contaminados y dañados, pero en general es la capacidad de organización de las poblaciones que viven en los lugares la que puede construir acciones transformadoras en el presente y mantenerlas en el futuro. El territorio es una construcción social y cultural, esto implica que el ser humano, a lo largo de su historia, ha tenido un rol principal en decidir y ser protagonista de sus transformaciones. Aun en grandes ciudades, y frente a los grandes problemas ambientales que repercuten gravemente en la salud, podemos crear iniciativas ciudadanas para colaborar con los gobiernos locales y llegar a tener escenarios posibles y controlables por nosotros mismos en tiempos razonables para mejorar nuestra calidad de vida», señala la antropóloga.

En una ciudad ideal del futuro «no debería haber emisiones de gases contaminantes, ya sean industriales o del transporte, y debería haber energías limpias», sostiene Recalde.

Además, la arquitecta considera que es fundamental que en las calles haya sombra para protegerse del sol y evitar las islas de calor, así como espacios públicos con mucha vegetación, y techos y paredes verdes que ayuden a filtrar la polución y mejorar la calidad del aire.

También «el transporte debería ser lo más activo posible e intermodal, que permita cambiar de medio. Montevideo no es una ciudad muy extendida, y justamente por eso se haría fácil un transporte activo, en bicicleta o a pie, pero para eso hay que mejorar las infraestructuras», señaló Recalde.

Goñi considera, en la misma línea, que «el desarrollo de modalidades sostenibles de transporte es esencial para disminuir la contaminación del aire, pasar de formas pasivas a formas activas que beneficien a las personas a través del ejercicio físico, el encuentro más cercano y la comunicación con otros. Sin embargo, es impensable disminuir el transporte privado si no se piensan estrategias que refuercen una planificación de la ciudad en la que las personas tengan oportunidades laborales, servicios y actividades de esparcimiento desconcentradas».



2015

La psiquiatra británica Layla McCay, junto a un grupo de expertos, investigan sobre el diseño de ciudades que contribuyan a la salud mental de sus habitantes.

2030

Según la ONU, hoy hay 33 ciudades con más de 10 millones de habitantes. En diez años habrá en el mundo 43 de estas megaciudades.



Ciudad en mente

La ciudad en que vivimos nos transforma. La vida colectiva que allí se desarrolla, los mitos y las costumbres reinantes, definen la identidad de quienes la habitan. Estos aspectos culturales determinan necesidades que deben ser tenidas en cuenta por el diseño urbano. Por esa razón se hace necesaria la participación ciudadana.

En las últimas décadas comenzaron a delinearse nuevas formas de entender la relación de las personas con el ambiente. «Ya no como entidades separadas sino como parte de un sistema holístico, vivo, donde sus componentes se interrelacionan permanentemente, enfatizando los mecanismos de comunicación e interrelación. Esto implica una visión ecológica del hábitat humano, que marca tendencia en el diseño urbano y nos brinda algunas pistas para pensar la ciudad del futuro», contó la magíster en psicología social Verónica Blanco.

Es en ese ámbito que aparece la psicología ambiental, una corriente que se dedica a estudiar cómo el entorno afecta a sus habitantes. Tanto las construcciones materiales (edificios, plazas y calles) como las culturales (que refieren a la historia, los mitos y tradiciones) y los sistemas vivientes (todos los organismos con los que convivimos: vegetales, animales y otros tantos miles de microorganismos) tienen incidencia en quienes conviven con ellos, explicó Blanco. La psicóloga considera que las ciudades del mañana, además de ser participativas, deberán ser híbridas y abiertas para contribuir a la salud mental de la población: «La idea de una ciudad abierta (término acuñado por Richard Sennett) implica la construcción de formas que habiliten la transformación y no coarten la posibilidad de múltiples usos. Una plaza que pueda hacerse feria, que pueda ser sede de acampada, que pueda ser museo, que pueda ser cancha de fútbol».

2050

Se estima que el 68 por ciento de la población mundial vivirá en centros urbanos.

Urbanismo feminista

Hay ciudades que están llevando a cabo acciones para frenar la naturalización del acoso hacia las mujeres en los espacios públicos, como forma de ayudar a impedir que puedan ver limitado su derecho a la libertad de movimiento. Por ejemplo, en Quezón, Filipinas, se está intentando mapear el acoso sexual y otras formas de violencia contra las mujeres y las niñas en calles, parques y plazas; en Marrakech se logró capacitar a más de 1.500 conductores de ómnibus para prevenir y saber cómo reaccionar frente al acoso sexual en el transporte, señala ONU Mujeres.

«La mayoría de los estudios y de las políticas nos presenta el espacio, la ciudad, el territorio, como producto de una sociedad sin diferencias. El urbanismo feminista pone en cuestión esta imagen naturalizada de la ciudad y apuesta a transformar todo aquello que nos interpela en términos de justicia social», señaló Pissano.

La arquitecta nos recuerda que históricamente ha existido una invisibilidad de las mujeres, debido a la predominancia de una planificación y acción sobre el urbanismo y las ciudades desarrolladas en clave de neutralidad.

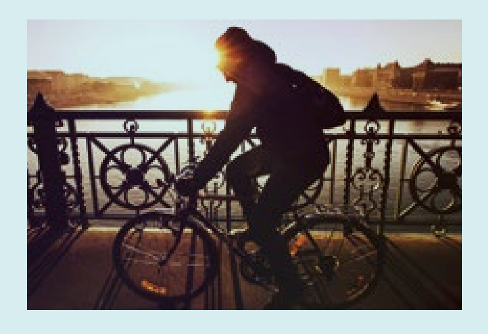
«Incorporar los derechos de las mujeres a la ciudad es un tema de justicia social, una cuestión de derechos humanos», opinó la arquitecta.

Pissano afirma que desde esta perspectiva se busca incluir a las personas en su diversidad, contemplando sus distintas demandas y necesidades, y esto requiere pensar en ciudades y sociedades «mucho más humanas, justas, igualitarias, donde la vida sea protagonista y donde la crianza, los cuidados, las personas, estén en el centro de nuestras vidas».



Caleidoscopio

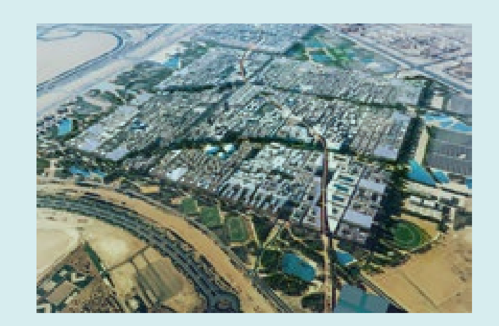
_Futuro



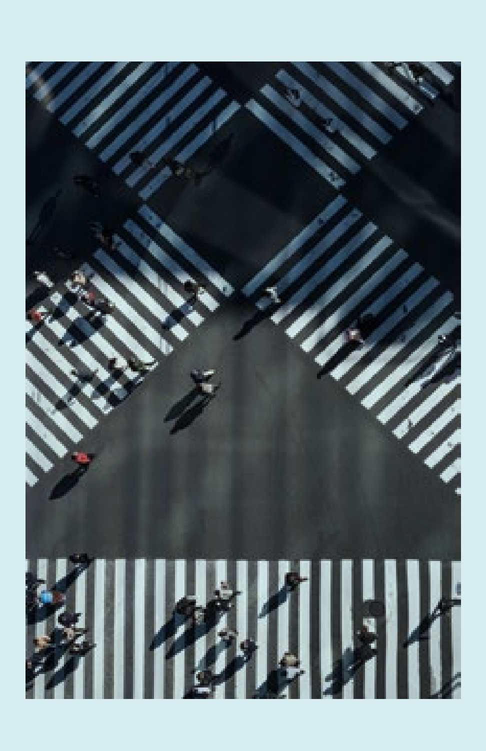
¶ Según Samantha Kent, investigadora del centro para dormir mejor Sleep Help, el diseño urbano que maximiza la exposición a la luz solar ayuda al cuerpo humano a mantener un horario de sueño regular. La luz natural induce al cuerpo a sincronizar el ciclo de sueño/vigilia con el horario diurno/nocturno.



¶ Tokio es la ciudad más poblada del mundo: tiene 39 millones de habitantes.



¶ Sobre el desierto de Arabia, en Emiratos Árabes Unidos, se está construyendo la ciudad de Masdar, una *smart city* que estaría terminada en 2025. En ella las viviendas se conservarán frescas todo el día, a pesar del calor del desierto, y las calles se han diseñado para que siempre haya sombra donde cobijarse. Un túnel de viento canalizará el aire fresco y solo circularán vehículos eléctricos.



¶ Según una investigación del Instituto Arkin de Salud Mental, de Ámsterdam, quienes habitan en las ciudades se exponen al aumento de los trastornos del estado de ánimo hasta en un 39 por ciento, y al aumento de los trastornos de ansiedad hasta en un 21 por ciento. Sin embargo, el vivir en urbes reduce a la mitad el riesgo de suicidios.



Fotografía: Aguaclara

¶ Las tres ciudades más pobladas de Uruguay son Montevideo (1.305.082 habitantes), Salto (104.028 habitantes) y Paysandú (90.690 habitantes).



Parte 1

Francisco Piria: Un pionero del turismo en Uruguay

Luis Totasaus: Déco de acá

Mario Benedetti: Su palabra sigue volviendo

Juan Manuel Blanes: De goletas, radas y naufragios

Dionisio Díaz más allá del mito

El fútbol y sus reglas

Inundaciones de 1959: Día de la Solidaridad

Hoteles versus Airbnb

Paseando en el cementerio

Horacio Quiroga: «Lo más agarrable para un dibujero»

La selección uruguaya de 1930: El triunfo del orden sobre la bohemia

Charles Chaplin: De los Estados Unidos al Uruguay

Percibir sin los ojos

Los túneles de La Unión: El mito y la realidad

Los pioneros del vino



Francisco Piria en 1891. Fotografía: gentileza de Noel Martínez

Francisco Piria

Un pionero del turismo en Uruguay

Pablo Reborido

Al poner la piedra fundamental para el Argentino Hotel, el presidente Baltasar Brum auguró que algún día Piria sería reconocido «con justo título en la galería de los grandes bienhechores del país». A la luz de toda su obra en pro del desarrollo inmobiliario de Uruguay, es necesario reconocerle ese mérito.

A fines de 1889, a su regreso de unos de sus tantos viajes, Francisco Piria relataba lo siguiente: «Después de ver tanto encanto, tanta belleza y tantos balnearios, tantas maravillas naturales, la Costa Azul, Ostende, el Lido de Venecia, Trouville, San Sebastián, la playa de La Haya; y como algo sorprendente y lo más lindo del mundo que yo acababa de recorrer, la imponente bahía de Rio de Janeiro y las riberas del Bósforo...

En una conversación con mi yerno, el doctor Isola, me manifestó que se iba a fundar un gran balneario en la costa de Maldonado, cerca de la ciudad, entre la Laguna del Diario y Punta Ballena.

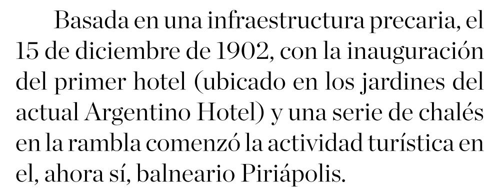
Un balneario en la costa este me llamó la atención; en materia de fomento no hay que rascarme mucho para que sienta cosquillas».

El 5 de noviembre de 1890 compró las primeras 1.815 hectáreas del futuro Establecimiento Agronómico e Industrial (posteriormente le agregaría «turístico») Piriápolis.

Comenzó la actividad de extracción minera, plantó vides y árboles para contener los médanos. Construyó su castillo (finalizado en 1897), la bodega (1899), y se iniciaron las obras del puerto.



El presidente Brum saliendo del hotel Piriápolis para colocar la piedra fundamental del Argentino Hotel.
Fotografía: gentileza de Noel Martínez



Hotel Argentino en construcción. Fotografía: gentileza de Noel Martínez

Basada en una infraestructura precaria, el 15 de diciembre de 1902, con la inauguración del primer hotel (ubicado en los jardines del actual Argentino Hotel) y una serie de chalés en la rambla comenzó la actividad turística en el, ahora sí, balneario Piriápolis.

Ese hotel pequeño, «de morondanga», como diría Piria más tarde, funcionó muy bien y resultó chico para la gran demanda.

El 15 de diciembre de 1905, apenas tres años después, inauguró el que sería el primer gran hotel turístico de la costa este uruguaya: el hotel Piriápolis (actual Colonia Escolar doctor Emilio Oribe). Para el esparcimiento de esos primeros turistas, sobre todo argentinos, se crearon los distintos paseos y entretenimientos: el hipódromo, mesitas para picnic en Punta Fría, las fuentes de aguas minerales de El Toro, de la Virgen y Venus, el Templete de San Antonio, etc.

En 1912 Piria realizó un primer remate de solares en Buenos Aires y Rosario, y posteriormente en Montevideo.

Ya en 1913 funcionaba otro hotel de Piria: el Miramar (actualmente llamado Select).

El hotel Zolezzi («para las clases populares») completaba la oferta.

Faltaba lo más importante: la comunicación con el gran mercado argentino.

Para ello, luego de terminado el puerto, comenzó a llegar regularmente el Vapor de la Carrera, de la Compañía Mihanovich; y en 1915 comunicó con su tren de trocha angosta el balneario con la estación Pan de Azúcar.

Faltaba la otra comunicación: la publicidad. Para ello no escatimó en folletería y publicaciones de prensa en Argentina y Uruguay. Todo a su costa.

La Primera Guerra Mundial (de 1914 a 1918) pospuso su emprendimiento más importante: otro gran hotel, muy superior al Piriápolis, pues gran parte de los insumos los pensaba importar de Europa.

En 1919, finalizada la guerra, retomó el proyecto y encargó al arquitecto francés (ra-



Casillas de baño y Palacio de la Cerveza. Fotografía: Archivo Aprotur

dicado en Buenos Aires) Pedro Guichot los planos iniciales del gran hotel.

En diciembre de 1920 el presidente de la república, Baltasar Brum, coloca la piedra fundamental y le dedica a don Francisco este mensaje: «Entre nosotros, hasta ahora, solo se agradecen los servicios prestados por los héroes. Pero cuando la conciencia pública amplíe su concepto sobre la gratitud, los hombres que, como Piria, han consagrado toda una vida a crear una obra de alta civilización, figurarán con justo título en la galería de los grandes bienhechores del país».

El 24 de diciembre de 1930 se inaugura el que sería por varios años el hotel más grande, lujoso y confortable de Sudamérica: el Argentino Hotel.

El mobiliario Thonet, la platina alemana, la mantelería italiana, las máquinas de cocinar al vapor, las estatuas de Val d'Osne, los vitrales, las escaleras, etc, todo lo mejor.

Además el hotel contaba con una serie de edificios anexos: una usina generadora de electricidad (para todo el balneario), lavadero, fábrica de hielo, panadería, el Pabellón de las Rosas (lugar de grandes bailes y excursiones), el Palacio de la Cerveza y casillas de baño (Piria les alquilaba a los pasajeros los trajes de baño, batas, sandalias, para fomentar el baño de mar), cámaras de baño de agua de mar caliente, etc.

Realmente si hubo un pionero y referente en materia de turismo en nuestro país, este fue, sin duda, don Francisco Piria.

Bibliografía

Martínez Cherro, L. *Por los tiempos de Francisco Piria*.

Pablo Reborido, P. *Piriápolis: una historia en 100 fotos*.

La Tribuna Popular, febrero de 1890.

Piria, F. *Francisco Piria, homenajes*.

Pablo Reborido ejerció como docente de matemática en enseñanza secundaria desde 1978 hasta 2014.



Carátula del programa de la Troupe Un real al 69 (1928)

El arte gráfico de Luis Totasaus

Déco de acá

Riccardo Boglione

El diseñador gráfico y dibujante uruguayo Luis Totasaus, figura total e injustamente olvidada, fue uno de los máximos representantes del *art déco* local en los años veinte y treinta del siglo pasado. Aplicó este estilo —que utilizaba el lenguaje de las vanguardias con fines decorativos—, en una versión muy personal, a reclames, carátulas de libros y afiches que merecen ser rescatados.

Si bien el diseño gráfico en Uruguay a principios de los años treinta tenía ya innumerables ejemplos de desempeños acabadísimos en varios formatos (de los afiches publicitarios, en un distintivo estilo *art nouveau*, de Alberto Carlos Castellanos, a las carátulas planistas-futuristas de Héctor Fernández y González, entre muchísimos otros), la profesión de diseñador e ilustrador no logró formalizarse hasta muchos años después. Entre quienes primero intentaron que se reconociera como un trabajo de indudable valor estético-social (a fin de cuentas su poder en la construcción del repertorio visual de la ciudadanía es tan o más central que el de las «bellas artes»), y que abogó por su reconocimiento, está Luis Totasaus. Pese a ser una figura hoy en día completamente olvidada, su trayectoria resulta medular en el desarrollo de un estilo de ilustración que durante más de una década tuvo gran vigencia en nuestro país: se destacó, en efecto, por imponer en el medio impreso capitalino una versión muy propia del *art déco*, siguiendo el proceso de modernización de la gráfica que había arrancado a mediados de los años veinte.

En realidad, algunos cambios dentro del diseño uruguayo, aplicados tanto en la publicidad como en la diagramación de libros y revistas, se habían dado entre fines del siglo XIX y principios del XX, coincidiendo básicamente con la renovación del campo a nivel global, cómplices del crecimiento industrial y editorial (con el consiguiente incremento de la propaganda) y las innovaciones técnicas (por ejemplo, el perfeccionamiento del proceso de impresión litográfica). Empero, fue solo en la tercera década del siglo pasado que elementos fuertemente ligados a la idea de modernidad invadieron el diseño local: además de cierto repertorio temático —todo lo que constituía lo «actual»: autos, aviones, radio, cine, etc.—, también recursos como el uso frecuente de dinámicas líneas transversales, la estilización de las formas, la síntesis en la composición, el acoplamiento de colores contrastantes, la abstracción, entre otros. De crear este nuevo repertorio visual se «encargaron» numerosos pintores y grabadores que

prestaron su obra al oficio (por ejemplo Guillermo Laborde, Melchor Méndez Magariños, José Pedro Costigliolo y Héctor Sgarbi), otros que en la gráfica encontraron su medio natural (Humberto Frangella, Luis A. Fayol, Federico Lanau, etc.), dibujantes y caricaturistas (el citado Fernández y González, Mario Radaelli, Peña Plata, etc.), escritores que irrumpieron más o menos fugazmente en otra disciplina (Alfredo Mario Ferreiro y, sobre todo, Giselda Zani, con resultados excepcionales) y anónimos diseñadores que colaboraban con las editoriales y con las primeras agencias publicitarias. Esta ola apareció al constituirse un «imaginario colectivo» que por un lado afirmaba «el proyecto uruguayo», con su «discurso estabilizador y largoplacista», y por el otro se veía «desestabilizado y transformado por una repentina conciencia modernizadora, sacudida por las novedades de la técnica, por los acelerados cambios de la ciudad, por el protagonismo femenino, por los nuevos indicadores del mercado masivo en la sociedad urbana».[1]

La adopción local de modelos gráficos foráneos tomó enseguida peculiaridades propias (protagonismo de la xilografía, cierta fijación con el uso exclusivo de letras, en composiciones y tipos deslumbrantes, para las cubiertas de libros y revistas), y ya a principios de los años treinta el *art déco* se había vuelto cada vez más presente, siendo en definitiva el estilo perfecto para la sociedad uruguaya de aquel momento, dividida entre pulsiones progresistas y moderadas. El *déco*, o «estilo moderno» —que internacionalmente se había consolidado en 1925, luego de la Exposition Internationale des Arts Décoratifs et Industriels Modernes parisina—, es en efecto un híbrido que usa «la aplicación audaz del *collage* del cubismo, la tipografía estridente del futurismo, la abstracción de campos de color de De Stjil [para] capturar la atención del espectador»,[2] pero que de alguna manera amansa aquellas prácticas con fines decorativos (a la vez, como sostiene Alaister Duncan, logrando que estas se hagan notar masivamente, volviéndolas «más comprensibles para el público general»[3]); un paradójico uso «conservador» de técnicas rupturistas.

Antes de analizar algunas de sus piezas más contundentes —elegidas fuera de su labor publicitaria— conviene adelantar las pocas noticias biográficas que se tienen de Luis Totasaus.[4] De apellido catalán y nacido en Montevideo el 30 de agosto de 1903, se crió en el Prado para luego mudarse a Arroyo Seco, una vez casado en 1935. Se desconoce su formación, pero antes de 1933 fundó una empresa de gráfica publicitaria activa durante dos décadas, a la que en 1951 se incorporó una de sus dos hijas, Marta. Unos años antes de fallecer, el 1 de agosto de 1959, Totasaus había empezado a trabajar en la empresa Cromograf, de Mario Campiglia.

Ya la primera obra editada de Totasaus que pudimos rastrear se puede adscribir a la tendencia *déco*. Se trata de un magnífico afiche, impreso en violeta y naranja, que dibujó para la salida de la novela *Santuario de extravagancias*, de Arturo Despouey, en 1927 (para la que creó también los títulos internos, pero cuya tapa, otra refinada prueba modernista, se debe a Marcelino Buscasso): imagen de «nueva mujer», copa en una mano, cigarrillo en la otra, sinuosa, estilizada y elegantemente acostada sobre planos geométricos rectos, con curvas insertas inteligentemente en la composición y el humo del cigarro que crea un arabesco abstracto en el lado derecho del póster. Totasaus demostró enseguida una gran flexibilidad a la hora de conjugar el tipo de recursos *déco*, absolutamente necesaria para sus trabajos publicitarios: un año después firmó, por ejemplo, la cubierta del programa de Carnaval de la Troupe Un Real al 69, sin duda dirigida a un público más amplio que los consumidores de literatura nacional: aun manteniendo la sinuosidad de la figura arlequinesca central, el fondo con mu-

1 Gabriel Peluffo Linari. «Las instituciones artísticas y la renovación simbólica en el Uruguay de los veinte», en *Los veinte: el proyecto uruguayo. Arte y diseño de un imaginario (1916-1934)*. Museo Municipal de Bellas Artes Juan Manuel Blanes. Montevideo, 2004. P. 37.

2 Steven Heller y Louise Fili. *Euro Déco*. Thames & Hudson. Londres, 2004. P. 19.

3 Alaister Duncan. *Art Déco Complete*. Thames & Hudson. Londres, 2014. P. 133.

4 Todas las referencias biográficas sobre Luis Totasaus las debo a su hija Marta (entrevistada en noviembre de 2015), a quien agradezco.

Santuario de Extravagancias

TOTASAUS/27

NOVELA POR

R. ARTURO DESPOUEY

Prólogo de E.DO FERREIRA

Carátula de M. BUSCASSO

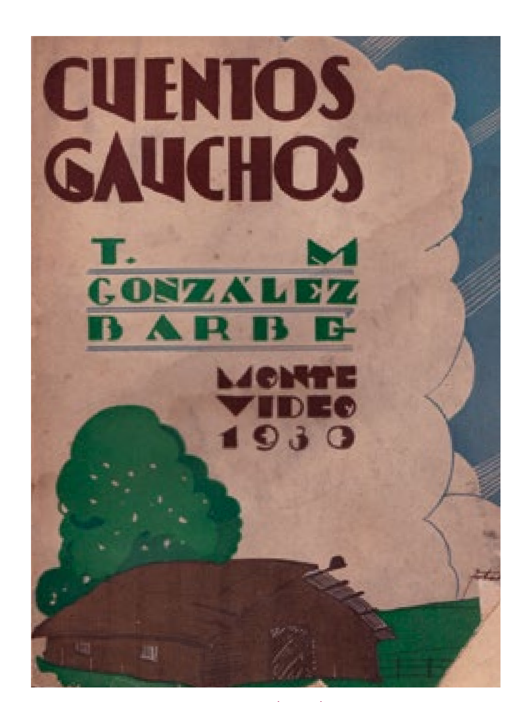
Viñetas de L. TOTASAUS

PRECIO $ 1.-

EN VENTA: PALACIO DEL LIBRO Y TODAS LIBRERIAS

Afiche para *Santuario de extravagancias* (1927)





Carátula de *Cuentos gauchos* (1930)



Carátula de *Campo verde* (1931)

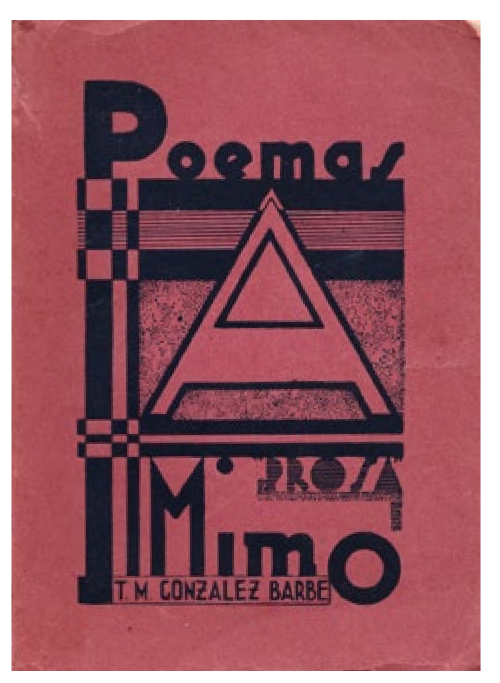


ñeco y globitos verdes y rojos resulta mucho más vivaz y «popular» que el afiche anterior.

El trío de tapas que Totasaus confecciona para el escritor Martín González Barbé entre 1930 y 1933 es quizá su cumbre. En *Cuentos gauchos* la representación del campo tiende a cierta falta de profundidad, es casi planista, especialmente en las nubes, pero es sobre todo el *lettering* del título, con su justificación forzada, sus letras «cortantes» y los colores especulares a los de la choza y el pasto, los que donan al conjunto un dinamismo de impronta moderna. Con el sucesivo *Campo verde. Nuevos cuentos gauchos*, Totasaus se atrevió a una abstracción total del mismo «campo», idea sorprendente por ligar un tipo de literatura generalmente tradicionalista a soluciones visuales hipermodernas. A «un acertado juego de variadas tipografías manuales»,[5] características del *déco* (con viradas asombrosas, como la «e» casi irreconocible que aparece en los apellidos del escritor), acopla una composición de planos geométricos, jugada con diferentes tonos de verde, más el negro y rojo, de sabor constructivista. Finalmente, en 1933, para el libro *Poemas a Mimo*, Totasaus optó por dar protagonismo absoluto a las letras, explotando sus formas (la «A» estructurante) y los cruces de líneas que enmarcan las palabras, con resultados originales, pero de alguna manera más controlados y austeros (mediante una inédita monocromía) que sus carátulas precedentes.

A principios de los treinta la arquitectura *déco* en Uruguay estaba bien enraizada, y su presencia en el campo gráfico se estaba volviendo cada vez más dominante: fue entonces que Totasaus —quien, vale la pena subrayarlo, nunca pintó, dedicándose exclusivamente, y desde el principio, a la sola ilustración— abrió un estudio de gráfica publicitaria en la calle Reconquista que llevaba como nombre Estudios de Dibujos Luis A. Totasaus, y luego, más sencillamente, Estudio Totasaus. Abundaron durante los siguientes veinte años trabajos suyos para diferentes e icónicos emprendimientos montevideanos, como la tienda London-París, el café Tupi-Nambá, el Cine-Teatro Rex, además de otros menos reconocidos (Duran Hnos., Taba-

5 Rodrigo Gutiérrez Viñuales. «Modernidad rioplatense. Ilustradores de libros en Uruguay en una era de transformaciones artísticas (1920-1934)», en *Temas de la Academia*, núm. 11. Buenos Aires, 2014. P. 83.



Carátula de *Poemas a Mimo* (1933)

Carátula de la partitura de «La siesta» (1931)

co Veguero, varios cines); cabe mencionar que a estos encargos institucionales Totasaus añadió otro oficio, la preparación de pergaminos escritos y adornados manualmente.

Para cerrar esta primera aproximación a un autor sobre el que seguramente habrá que investigar más, vale la pena recordar que cuando en 1931 Maruja de Borrat Viera musicalizó el poema «Descanso», del libro *Raíz salvaje*, de Juana de Ibarbourou, con el título «La siesta»,[6] fue Totasaus quien se encargó de la carátula de la partitura: una vez más elaboró para ella un juego de letras *déco* (y un zigzagueante rayo que atraviesa la tapa) en azul.[7]

Recuerda Jacinto Duarte, en su imprescindible *Dos siglos de publicidad en la historia de Uruguay*, que a principios de los años cuarenta «casi todos los dibujantes» recibieron un «llamado telefónico» de uno de los «más viejos dibujantes de nuestro medio, el popular Totasaus», quien proponía «crear un organismo que asociara y difundiera a todos los dibujantes del país»,[8] testimonio que sella rotundamente la imagen de un artista que no solo creía en su trabajo y que había logrado una sólida reputación entre sus colegas, sino de uno que valoraba enormemente el rol social de la ilustración y de sus hacedores.

6 Véase Juana de Ibarbourou, *Obras escogidas*. Sylvia Puentes de Oyenard (editora). Editorial Andrés Bello. Santiago de Chile. P. 33.

7 He encontrado bocetos de tapas de partituras, verosímilmente del mismo Totasaus, relativos a otros dos trabajos de musicalización de De Borrat Viera de versos de Ibarbourou —«La calle sola» y «Pajarito lindo»— que, hasta donde he podido averiguar, nunca fueron publicados.

Riccardo Boglione es doctor y trabaja como crítico de arte y curador. Integra el Sistema Nacional de Investigadores (ANII).

8 Jacinto A. Duarte. *Dos siglos de publicidad en la historia de Uruguay*. Montevideo, s. e. P. 354.



Fotografías: Gentileza Fundación Mario Benedetti

Su palabra sigue volviendo

Claudia Rodríguez Reyes

Perteneciente a la generación del 45, Benedetti fue poeta, periodista, dramaturgo y escritor de cuentos y novelas, pero su popularidad se debe, sobre todo, a algunos de sus poemas musicalizados que aún hoy son referencias de una época oscura para los orientales

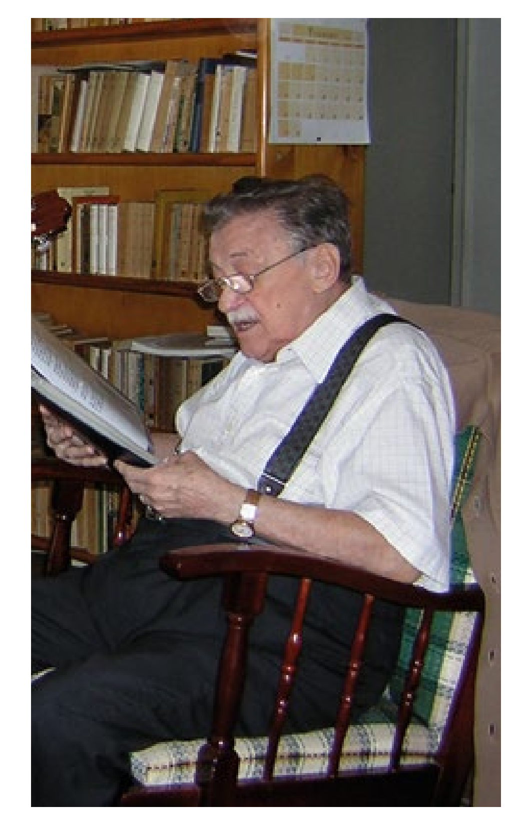
Mario Orlando Hamlet Hardy Brenno Benedetti Farrugia nació el 14 de septiembre de 1920 en Paso de los Toros (Tacuarembó).

En 1928 inició sus estudios en el Colegio Alemán de Montevideo, cursó secundaria —que no completó— en el liceo Miranda, y a los catorce años comenzó a trabajar en una empresa de repuestos de automóviles.

Su vida daría un giro cuando en 1941 ingresó a trabajar en la Contaduría General de la Nación, pero aun más significativo fue un viaje que realizó unos años antes a Buenos Aires, donde conoció la poesía de Baldomero Fernández Moreno. Era este un médico que había abandonado su profesión para dedicarse a la literatura, un poeta de los que recorren los barrios y los hacen poesía a través de las imágenes y la musicalidad de los versos.

El año 1945 fue muy importante para Mario, porque editó su primer libro de poemas, *La víspera indeleble*, y se integró a la redacción del semanario *Marcha*.

Marcha fue, y sigue siendo, una publicación de referencia cultural y política, un órgano de opinión y reflexión donde Benedetti se vinculó con Carlos Quijano y Juan Carlos



Onetti, entre otras figuras de la llamada «generación del 45», de la cual formó parte.

Mario fue poeta, periodista, ensayista, autor de obras de teatro, cuentos, novelas, un verdadero apasionado de la comunicación, las letras, y un ser profundamente comprometido con lo social.

Si bien se inició como poeta, esta quizás sea su faceta más discutida por los críticos literarios. Pero es su poesía la que tiene gran incidencia en su popularidad, porque muchos de sus lectores lo conocerán a través de la musicalización que de sus poemas han realizado diferentes intérpretes. Desde «Cielo del 69», con música de Numa Moraes, inmortalizado por Los Olimareños: «Cielito, cielo que sí,/ cielo del 69,/ con el arriba nervioso/ y el abajo que se mueve» (*Letras de emergencia*, de 1969-73); hasta la musicalización de «Te quiero» hecha por Alberto Favero e interpretada por Nacha Guevara, Sandra Mihanovich, Daniel Viglietti y Joan Manuel Serrat, entre otros destacados intérpretes: «Si te quiero es porque sos/ mi amor mi cómplice y todo/ y en la calle codo a codo/ somos mucho más que dos» (*Poemas de otros*, de 1974).

Como narrador lo recordamos por los cuentos de *Montevideanos* (1959) y *La tregua* (novela, 1960), que fuera llevada al cine en una exitosa versión protagonizada por Héctor Alterio y Ana María Picchio, dirigida por Sergio Renán, y que se convertiría en la primera película argentina nominada a un Oscar (1974).

Su intensa actividad como escritor, periodista e intelectual se vio incrementada por su participación política, que lo obligaría al exilio.

En esos años fuera de Uruguay, Benedetti dirigió el Centro de Investigaciones Literarias de la Casa de las Américas, en Cuba, uno de los países en los que vivió entre 1974 y 1985, además de Argentina, México, Perú y España.

De esos años se destaca la novela en verso *El cumpleaños de Juan Ángel* (1971), obra que une al intelectual con el militante. En ella se encuentra riqueza literaria y un profundo mensaje ideológico, a partir del relato de la vida de un personaje de clase media desde su cumpleaños número 8 hasta el 35, en el que decide integrarse al movimiento armado. Su transformación personal se vuelve una mirada histórica y política de una situación colectiva.

Don Mario también escribió una obra destinada a la representación teatral, se trata de *Pedro y el capitán* (1979), en la que víctima y verdugo (torturador y preso político) dialogan en una sala de interrogatorios. El propio Benedetti en su prólogo la califica como «una indagación dramática en la psicología de un torturador». Fue representada el mismo año por la Compañía Teatral El Galpón, durante su exilio mexicano, bajo la dirección de Atahualpa del Cioppo.

Mario Benedetti también fue crítico literario y ensayista.

De su primera etapa se destacan *Literatura uruguaya del siglo XX* (1963; quinta edición ampliada, 1996), *Genio y figura de José Enrique Rodó* (1966; segunda edición, 1992); y de las décadas del 80 y 90 *El ejercicio del criterio* (1981; sexta edición ampliada, 1995) y *45 años de ensayos críticos* (1994).

En estas obras reflexiona sobre los géneros literarios, la esencia de ser escritor, el papel de los críticos, y la responsabilidad de la palabra.

De su labor como ensayista, género de reflexión social e histórica y cercano al periodismo, también fue editado en 1989 *La cultura, ese blanco móvil. Conferencias, ponencias y ensayos breves de 1979-1988*.

Su trabajo junto a Daniel Viglietti, en el que fusionan poesía y música, quedó por primera vez registrado en 1984 en el Estadio de Obras Sanitarias, de Buenos Aires, y fue conocido en 1985 en el disco *A dos voces*, editado por el sello Orfeo.

Mediante este espectáculo se reencontraron con un público ávido y comprometido, e hicieron varias presentaciones, con variaciones y adaptaciones múltiples, en ciudades como La Habana, Ciudad de México, Montevideo y Madrid.

A partir del restablecimiento de la democracia en Uruguay, Benedetti pasó a residir junto a su esposa, Luz López, en Montevideo



y en Madrid, seis meses en cada ciudad, por causa de su enfermedad pulmonar.

Se integró al comité editor del semanario *Brecha*, heredero de *Marcha*, a la que había pertenecido en la década de 1940.

En 1997 publicó el poemario *La vida, ese paréntesis*. Dos años después, en la Universidad de Alicante se fundó el Centro de Estudios Latinoamericanos Mario Benedetti, y ese mismo año recibe el VIII Premio Reina Sofía de Poesía Iberoamericana. En 2001 será galardonado con el I Premio Iberoamericano José Martí, otorgado por la Fundación Cultural y Científica Iberoamericana.

En 2002 fue designado ciudadano ilustre de la ciudad de Montevideo.

Continuó escribiendo, y de sus últimas publicaciones recordamos *El porvenir de mi pasado* (narrativa, 2003), *Existir todavía* (poesía, 2004), *Adioses y bienvenidas* (de 2005, 84 poemas y 84 haikus en los que rescata esta forma tradicional japonesa que consiste en un poema instantáneo en el que cada idea es una imagen) y *Testigo de uno mismo* (poesía, 2008).

Falleció en Montevideo el 17 de mayo de 2009, fue velado en el Palacio Legislativo y una multitud lo acompañó hasta el Cementerio Central.

Actualmente sus restos descansan en el Cementerio del Buceo junto a los de su esposa, que había fallecido en 2006.

Don Mario sigue vivo en la fundación que lleva su nombre, allí se continúa con el análisis de su obra, se brinda apoyo a organizaciones defensoras de los derechos humanos y se realizan actividades culturales de diversa índole.

Mario Benedetti nunca se ha ido, y estará permanentemente volviendo porque es para nosotros un imprescindible: «Vuelvo/ quiero creer que estoy volviendo/ con mi mejor y mi peor historia/ conozco este camino de memoria/ pero igual me sorprendo» (del poema «Quiero creer que estoy volviendo», en *Geografías*, 1984).

Claudia Rodríguez Reyes es profesora de didáctica de literatura en el Instituto de Profesores Artigas.



Autorretrato del joven Blanes. Óleo sobre tela. Museo Histórico Nacional (detalle)

La obra de Juan Manuel Blanes como pintor marinista

De goletas, radas y naufragios

Carolina Porley

Blanes suele ser conocido como pintor de historia, como experimentado retratista y como agudo costumbrista. Poco se sabe de su obra como marinista. Sin embargo, desde las primeras acuarelas realizadas cuando tenía apenas 14 años hasta la serie de pinturas «magallánicas» tomadas en su viaje a Chile, el artista dedicó parte de su tiempo a pintar embarcaciones, paisajes y tragedias navales.

El propósito aquí es abordar un aspecto poco atendido de la obra del pintor Juan Manuel Blanes (1830-1901): su labor como marinista. Si bien el artista lo consideraba un género pictórico menor, en el siglo XIX este tipo de obras generaba mucho interés y era difícil no encontrar una marina en las paredes de las residencias de los aficionados al arte.

La pintura de marinas incluye paisajes marítimos, pintura histórica (naufragios, batallas navales), representaciones detallistas de barcos, vistas de una ciudad o de un paisaje tomadas desde la rada o la bahía. En el aspecto técnico, el género permite al artista desplegar sus habilidades en el manejo del color creando cielos calmos o tormentosos, cargados de nubes o con luna llena, así como mares bravos, picados, o serenos y espejados. También sirve al buen dibujante para que se luzca representando al detalle distintas embarcaciones, así sean veleros o barcos de guerra.

Podemos agrupar la producción marinista de Blanes en tres tipos de temáticas que coinciden con tres momentos del artista.

El primero está vinculado con los pasos iniciales de Blanes como pintor. Estamos en los años 1844 y 1845, cuando el país se encontraba en plena Guerra Grande, y Blanes se había trasladado con su madre y hermanos al campamento del Cerrito, apoyando al ejército sitiador oribista. Entonces decenas de embarcaciones de todas las nacionalidades llegaban al puerto de Montevideo, y la armada francesa, la flota inglesa, asistían en auxilio a la que consideraban la «Nueva Troya». Aquello debió de ser un verdadero espectáculo.

La primera obra conocida de Blanes es un dibujo que hizo a muy corta edad y hoy forma parte del acervo del Museo Histórico Nacional. Es un dibujo a tinta con toques de color de una embarcación inglesa, y está fechado en 1844, cuando Blanes tenía solo 14 años. Se trata de la goleta Comodoro Purvis. Los datos están en el borde inferior de la obra, donde el artista escribió «Noviembre 19, 1844. Goleta Comodoro Purvis inglesa. Dibujada por Juan Blanes».

El Museo Blanes tiene otro dibujo muy similar, fechado en 1845, también de una embarcación, pero francesa, denominada La Coqueta.

Esos dibujos muestran una gran capacidad de observación del joven Blanes, palpable en los detalles del diseño de la nave. Dichos atributos no eran exclusivos de Juan Manuel, sino que también su hermano menor, Mauricio, demostró una facilidad similar, como lo muestran algunos dibujos que conserva el Museo Histórico Nacional de Argentina. Hay que recordar que, durante el sitio, Mauricio Blanes actuó como vigía para el gobierno del Cerrito, reportando la llegada y salida de los buques extranjeros, informes que acompañaba con ilustraciones. Por su parte, Juan Manuel trabajó en aquellos años como aprendiz de tipógrafo en la imprenta oribista donde se imprimía *El Defensor de la Independencia Americana*.

Un segundo momento en la producción marinista de Blanes se sitúa cuando su viaje a Chile, en 1873. El artista se embarcó en el vapor inglés Chimborazo y llegó a Valparaíso en noviembre de 1873, embarcándose de vuelta en febrero de 1874.

Al partir de Montevideo, Blanes tomó apuntes para un óleo conocido como *Rada de Montevideo*. Es una tela mediana, de 81 por 110 centímetros, que representa el cielo cubierto y el río agitado, con varios veleros de distinto tamaño. A lo lejos se divisa, como surgiendo del río, el Cerro de Montevideo. La obra pertenece al Museo Nacional de Artes Visuales, pero está en préstamo en una división de la Armada. En un sincero juicio incluido en el catálogo de la exposición dedicada a Blanes en el teatro Solís, en 1941, el escultor Edmundo Prati escribió: «si bien esta obra tiene su sentido de verdad, es fría de color, de ejecución pesada y un poco torpe».

El Museo Blanes tiene otro óleo titulado *Rada de Montevideo*, un poco más pequeño (71 por 50 centímetros), que, según José María Fernández Saldaña, Blanes le habría obsequiado a Andrés Lamas (1817-1891), quien fuera su amigo y asesor histórico. A diferencia de la anterior, esta marina presenta una vista más próxima de la ciudad, con el Cerro a la izquierda y la silueta de Montevideo, distinguiéndose las torres de la Catedral. En ella el



***Comodoro Purvis*, 1844. Dibujo acuarelado. Museo Histórico Nacional**



Rada de Montevideo, c. 1873. Óleo sobre tela. Museo Nacional de Artes Visuales

río aparece más calmo, y los distintos veleros se aprecian con mayores detalles. El museo departamental tiene otra marina de Blanes, titulada *Corbeta portuguesa entrando en la rada de Montevideo*, con detalles de la nave lusitana y un interesante juego de luces y reflejos entre el cielo y el río.

La serie de «marinas magallánicas», que Blanes intentó enviar a la Exposición de Arte de Santiago de Chile de 1875, pero que lamentablemente no llegaron a tiempo, incluye las obras *En el Estrecho de Magallanes, Frente al Estrecho, Cabo Vírgenes, Salida del Estrecho (Estrecho de Magallanes), El Pacífico, El Atlántico, Islotes de los Evangelistas* y *Cabo Pilar*.

El Museo Blanes tiene la primera de las nombradas, un óleo sobre cartón de diseño apaisado (36 por 100 centímetros), fechada hacia 1874. La pintura presenta una embarcación resistiendo un mar embravecido, con un cielo tormentoso, y al fondo se ven, amenazantes, los picos de la cordillera. Se trata de una composición con ribetes románticos en la que el paisaje está representado como si fuera un personaje, con su temperamento fuerte, desafiando a la embarcación (al hombre).

Finalmente, en el tercer grupo de obras marinistas de Blanes ubicamos aquellas pinturas de historia que tienen al río como escenario.

La primera es *El bombardeo de Paysandú*, polémico cuadro pintado en Buenos Aires entre enero y febrero de 1865.

El óleo, cuya ubicación actual se desconoce, y del cual no tenemos buenas reproducciones, representa el bombardeo de las fuerzas combinadas de mar y tierra contra la ciudad de Paysandú el 1 de enero de 1865.

El cuadro muestra en un primer plano a un grupo de personas refugiadas en la isla La Caridad, ubicada frente a la ciudad de Paysandú. En su mayoría mujeres y niños, estas personas contemplan el doloroso panorama. Navíos brasileños con bandera uruguaya envueltos en humo bombardean la ciudad. Cerca de ellos, buques de guerra neutrales, argentinos, españoles, franceses e ingleses, son testigos del asedio. A lo lejos la ciudad arde. Fuego y columnas de humo se alzan al cielo.

Luego de ofrecerlo sin éxito en Buenos Aires, Blanes trajo el óleo a Montevideo, donde lo expuso en mayo de 1865 en la librería Bousquet. El comprador resultó ser el general



Incendio del vapor América, 1872. Eduardo de Martino y J. M. Blanes. Óleo sobre tela. MNAV (detalle)



Rada de Montevideo, s/f. Óleo sobre cartón. Museo Blanes

Venancio Flores, quien decidió cederlo como obsequio al barón de Tamandaré, jefe de la escuadra brasileña que bombardeó Paysandú.

Si bien Blanes afirmó en una carta a su amigo Andrés Lamas que «un dolor» que intentaba «desahogar» fue lo que lo llevó a pintar ese óleo, su venta a Flores, jefe del ejército colorado y responsable del doloroso episodio, le mereció duras críticas de sus correligionarios.

Finalmente mencionaremos otra pintura histórica, también inspirada en una tragedia, que Blanes compuso en 1872 y cuya venta resultó un rotundo fracaso.

Tras el incendio del Vapor América, producido en la madrugada del 24 de diciembre de 1871, Blanes decidió contactar al pintor marinista italiano Eduardo de Martino (1838-1912), para pintar juntos un cuadro sobre la tragedia.

Ambos se conocían, ya que De Martino se había acercado al taller de Blanes, de quien recibió algunas lecciones de pintura.

El italiano se había formado en la Escuela Naval de Nápoles, pero a mediados de 1850 abandonó la marina para dedicarse a pintar. Se radicó primero en Brasil y luego en Montevideo. Representó hechos de la historia naval rioplatense y, a pedido de Pedro II, pintó sucesos de la guerra contra Paraguay, como el *Combate del Riachuelo* (1866), obra que se encuentra en el Museo Nacional de Artes Visuales junto a otras 35 piezas del artista. Radicado finalmente en Inglaterra, en sus últimos años de vida De Martino logró una buena posición como pintor de la corte.

Cuando Blanes contactó a De Martino, venía de exhibir en diciembre de 1871 en el teatro Colón de Buenos Aires su gran cuadro dedicado a la fiebre amarilla. Luego de ese gran éxito de público, el artista seguramente quiso aprovechar la nueva tragedia que había azotado a los porteños para conmover con un nuevo cuadro.

De Martino se encargó del vapor incendiado, el río y el cielo, mientras Blanes se reservó las figuras humanas: los náufragos desesperados huyendo de las llamas, flotando en el río o intentando sobrevivir en un bote salvavidas.

El cuadro estaba terminado en febrero de 1872. Fue ofrecido en rifa, pero no hubo interesados.

Blanes se quedó con el lienzo y perdió contacto con su socio. Sin embargo el fracaso de la empresa con Blanes no desanimó a De Martino, que pintó otras tres versiones de la tragedia que conservan distintos museos argentinos.

En 1930 el óleo *Incendio del Vapor América* fue adquirido por el principal coleccionista de Blanes, quien casualmente fue también el principal coleccionista uruguayo de De Martino: Fernando García Casalia (1887-1945), cuya pinacoteca ingresó al Museo Nacional de Artes Visuales por disposición testamentaria en 1945. Actualmente se encuentra expuesto en una pequeña sala de conferencias en el Comando de la Armada.

Carolina Porley es magíster en historia, arte y patrimonio; también docente y periodista.



Monumento a Dionisio Díaz, obra del escultor José Belloni; fue inaugurado en 1953, en la Plaza Colón de la ciudad de Treinta y Tres, y, posteriormente, trasladado a la entrada de esa ciudad, donde se encuentra emplazado hoy en día. En su base dice: «Dionisio Díaz, el héroe del arroyo El Oro, ejemplo infantil de sacrificio, de amor y de heroísmo».
Fuente: Biblioteca Nacional

Dionisio Díaz más allá del mito

Enrique Martínez Gette

Periodistas, escritores y cineastas se han ocupado del pequeño héroe del arroyo El Oro, pero recién en los últimos años comenzó a cuestionarse la leyenda del niño que con el vientre abierto por una herida atravesó kilómetros de campo abierto para poner a salvo a su hermanita.

La noche del 9 de mayo de 1929, en un rancho situado en la costa del arroyo El Oro, Juan Díaz, jefe de una humilde familia campesina, atacó a su hija, María Luisa. Al escuchar los gritos, el hermano de la víctima, Eduardo Fasciolo, y Dionisio, hijo mayor de María Luisa, intercedieron. El primero se trabó en lucha con Díaz en el patio, debajo del parral, y resultó muerto; el segundo quedó herido de gravedad. Al alba, luego de una noche de espanto y horror, el niño partió con su pequeña hermana en brazos y recorrió a pie diez kilómetros atravesando campos, hasta llegar a la comisaría. Después de ponerla a salvo, denunció los hechos y luego murió mientras era trasladado al hospital.

Estos son los fundamentos básicos del relato tradicional de la tragedia acaecida en el modesto paraje de Mendizábal (departamento de Treinta y Tres). Pero en 2009 la publicación de *Las dos muertes de Dionisio Díaz*, de Matías Castro, inició una etapa revisionista que abrió el camino a nuevas investigaciones que pusie-



Marina Gabina Ramos, hermana de Dionisio, en tiempos de juventud. A lo largo de los años, al ser consultada respecto a los hechos, contestó: «No se sabe nada»



Dionisio con su madre, María Luisa. Retrato tomado por Adelino Fernández en Treinta y Tres, en 1923

ron en tela de juicio ese relato y, por ende, la versión oficial. Las contradicciones entre los partes policiales y la documentación judicial develaron una oscura trama de celos, crueldad y miserias humanas, que, amparada en la corrupción policial, generó un mito de grandes dimensiones que se utilizó para ocultar el trasfondo de la historia.

Los hechos

Es cierto que Díaz estaba molesto con su hija, María Luisa, por su relación con Luis Ramos, hijo de un vecino con quien estaba enemistado. Sin embargo, el motivo de su frustración era más profundo. María era una joven de veintinueve años cuya belleza era foco de atención de los lugareños, que solían visitarla, para fastidio de su padre.

«Un día me dijo que estaba muy disgustado porque no estaba acostumbrado a que en su casa se vieran cosas que no le gustaban», manifestó un vecino a Ariel Pinho y Santiago Rivero. Hastiado, Díaz había advertido reiteradas veces sobre su malestar, y, también, que estaba dispuesto a llevar el asunto hasta las últimas consecuencias. Su comportamiento oscilaba entre un pronunciado abatimiento y una actitud quejumbrosa y amenazante. A medida que pasaban los días sus expresiones se hicieron cada vez más explícitas y violentas.

Un concienzudo análisis del escritor Hugo Bervejillo permitió saber que la matanza no fue en la noche sino a plena luz del día. Luego de investigar en el lugar de los hechos, quien esto escribe llegó a la conclusión de que lo más factible es que Díaz regresara a su hogar el 8 —fecha del cumpleaños número nueve de su nieto Dionisio—, a horas tempranas, y encontrara a María en compañía de tres policías, entre quienes se destacaba Carlos Yelós, el escribiente de la comisaría. Su desventajosa posición lo llevó a esperar y, una vez que los policías se fueron, perdió el control y, puñal en mano, se lanzó sobre María Luisa.

Lejos de pretender una justificación, debe decirse que aquella era una sociedad de carácter patriarcal, en la cual la figura heterosexual masculina detentaba el poder y la figura heterosexual femenina debía someterse. Ejerciendo lo que consideraba su derecho natural de dominio, el hombre tenía atribuciones sobre las mujeres de la familia. En el Uruguay en la década del 30 el honor formaba parte del fundamento básico del respeto de la persona, y la violencia era el recurso típico para laudar los conflictos. Además, en el contexto de la subjetividad masculina de la época, el hombre, en tanto custodio del honor del hogar, estaba obligado a defenderlo, con sangre si era necesario. Una interpretación posible, por lo tanto, es que Díaz haya atacado a su hija para limpiar la afrenta que se vivía en su casa.

Mientras que la versión tradicional sostenía que, luego de dar muerte a María y Eduar-



Única foto que se conserva de Juan Díaz, quien aparece en el extremo izquierdo, detrás de la fila, sobre el escalón, con bigote. Las referencias sobre ella son escasas. Si bien no se sabe dónde fue tomada, se especula que fue en una pulpería, en una reunión de nacionalistas. La foto se conservó dentro de ciertos ámbitos familiares y pasó de generación en generación sin que se apunte su fecha. Los viejos decían únicamente: «El que está en el escalón es Juan Díaz»

do, Díaz pretendió atacar a Dionisio, quien habría esperado hasta el amanecer para escapar con su hermanita, lo que sucedió, en cambio, fue que, después de sosegarse, el anciano trató de calmar a su nieto, quien tras ver morir a su madre y a su tío estaba en *shock*. Lo ayudó a fajarse el vientre herido, envolvió a la bebé, Marina, en unas mantas y ensilló el caballo.

Testimonios recientes recabados en la zona coinciden en que fue el abuelo quien llevó a sus nietos hasta un lugar próximo a la comisaría, y que luego regresó a esconderse. Más allá de que Dionisio fuera un niño de campaña, fuerte, voluntarioso y templado en las labores del campo, una recorrida por el monte de El Oro demuestra que es difícil concebir que haya podido transitar esa distancia por sus propios medios. Se trata de una zona de lomadas y pendientes, quebradas y pequeñas cuchillas. Además debe tenerse en cuenta que tenía una herida en la ingle y otra en el antebrazo derecho, y que, con un año y medio, Marina ya pesaba once kilos, lo cual, en esas circunstancias, resultaba una carga difícil de soportar.

Lo que Juan Díaz jamás pudo prever es que, en su afán por ocultar sus propias responsabilidades, dejaran morir a su nieto. Cuando Dionisio llegó a la comisaría, al tomar conciencia de la situación, los policías se abocaron a encontrar una solución. La dependencia estaba constituida por tres ranchos de paja y terrón. Dionisio fue retenido en uno de ellos, sobre un catre de guascas. Era un lugar sucio, repleto de cueros. Aislado, pocos vecinos pudieron verlo y tomar contacto con él.

De inmediato, Yelós —el más instruido, poseedor de una cultura avanzada para la época— tomó el control. Al ser el único oficial que sabía escribir, redactó los partes notificando a sus superiores lo acaecido. En ellos manifestó que, al ser interrogado, Dionisio declaró que su abuelo, sin explicación alguna, atacó a su madre cuando esta estaba por acostarse.

De ese modo, al invocar un motivo de desequilibrio mental, se tergiversaron las razones del ataque. Los documentos policiales elaborados a partir del «interrogatorio» a Dionisio se convirtieron en las fuentes pri-

marias. El convencimiento de que Díaz era un asesino irracional quedó establecido de inmediato. Mientras tanto, aunque sabían que Díaz ya estaba muerto —quien lo mató fue Quintín Núñez, el padre de Dionisio—, los policías continuaron armando un gran revuelo, alarmando a los vecinos y solicitando refuerzos como forma de tapar todo.

Además de desvirtuar el testimonio de Dionisio, Yelós alteró la escena del crimen moviendo los cuerpos de las víctimas y plantando falsa evidencia, lo que no hizo más que crear una gran confusión. Si bien resulta evidente que entre todos los involucrados hubo un pacto de silencio, en ese tipo de lugares donde la presencia del Estado era débil y absoluta la autoridad de la policía, el temor a las represalias, sin dudas, hizo que muchos optaran por callar.

«Hay que reconocer que es una muy buena ficción», expresó el profesor treintaitresino Mario Garay, comentando el modo en que Yelós logró disfrazar las apariencias. En efecto, fue él quien sentó las bases de un relato con apariencias de veracidad que perduró durante décadas en el imaginario social: la invocación de la noche, la pelea en el patio entre Díaz y Eduardo, y la caminata de Dionisio a campo traviesa fueron producto de su invención. Deslumbrados por la figura del «niño héroe», periodistas y cineastas retrataron su grandeza, sin indagar en lo que había detrás. De ese modo la versión oficial se perpetuó. Como puede apreciarse desde el presente, la difusión de la historia se realizó con escaso rigor; fue muy poco lo que se hizo por verificar que el relato se ajustara a la verdad. Castro lo explica de la siguiente manera: «El pedestal dorado y resplandeciente que se erigió para recordar la hazaña terminó por distraer cualquier posible mirada inquisidora por el asunto de fondo [...] todos fueron guiados por el mismo deslumbramiento».

Como indicó el psicólogo estadounidense Jerome Bruner, los relatos condicionan la percepción al moldear la experiencia del mundo y la visión de las cosas. Si bien al examinar en profundidad los relatos socialmente construidos sobre la tragedia de El Oro lo primero que queda en evidencia son sus fisuras, el mito social clausuró cualquier posible reflexión. Una mirada más amplia demuestra que el caso de Dionisio fue uno de los tantos acaecidos en Uruguay, que se destacó por el aspecto periodístico puntual que fue la crónica elaborada por Pedro de Santillana, explicó Garay. El relato «El pequeño héroe del arroyo de El Oro», publicado por el diario *El País* en octubre de 1929, despertó admiración y se convirtió en un éxito inmediato. Se trató del primer hito en el proceso de construcción del mito.

También resulta insoslayable mencionar que en aquel tiempo la mirada de todo el país estaba puesta en Treinta y Tres, lo que contribuyó sin dudas a que Dionisio sobresaliera. En efecto, el 29 de abril, pocos días antes de la tragedia de El Oro, Jacinta Correa, esposa de José Saravia, hermano menor del caudillo blanco, Aparicio, había sido asesinada de manera salvaje y cruel en la estancia de su marido, situada en Santa Clara del Olimar, en lo que se conoció como El Crimen de La Ternera. Apenas conocidos los pormenores, las sospechas recayeron inmediatamente en Saravia como instigador del brutal homicidio.

Si bien hay quienes sostienen que Díaz atacó a su hija movido por los celos y que aquella era una familia disfuncional, una visión más objetiva permitirá comprender que era una familia típica de su época y de su medio, y que sus integrantes fueron producto de las circunstancias que les tocó vivir.

Finalmente, el cadáver de Juan Díaz fue encontrado meses después, en una laguna situada en un campo lindero. Tenía un tiento atado alrededor del cuello que lo mantuvo amarrado a una piedra en el fondo, hasta que reventó. Cuando lo sacaron del agua se descubrió que había recibido una puñalada en las costillas. Sin embargo, en el parte policial se consignó que la muerte se había producido por «asfixia por sumersión», y se dijo que se trataba de un suicidio.

Más allá de todo lo que se ha escrito sobre él, testimonios recabados en el lugar de los hechos dan cuenta de que Díaz era un hombre de bien, honrado y trabajador. Carrero de profesión, para sus compañeros y patrones era persona de confianza. Tenía el pelo crespo y un bigote entrecano que enmarcaban



Teótimo Carlos Yelós, escribiente de la comisaría de El Oro en 1929, fue uno de los principales responsables de la tragedia y quien más hizo por ocultar la verdad. Alcanzó el grado de subjefe de policía, en Treinta y Tres

un rostro poblado de arrugas por sus setenta y cuatro años y su ruda profesión. Quería mucho a su familia, sobre todo a Dionisio, a quien llamaba «mi ñatito».

Dionisio, por su parte, no murió mientras era trasladado al hospital de Treinta y Tres, como se quiso hacer creer, sino en la comisaría. Sus últimas horas fueron muy duras. Sumido en una fiebre con delirios, pasó su agonía en un estado de inconsciencia, debido a la infección generalizada que le provocó la herida en el vientre. Sin suministrarle atención médica, lo que se hizo por él fue muy poco.

Al día siguiente, para alejar el problema de su jurisdicción, Yelós envolvió el cadáver en un poncho, salió a alcanzar a Víctor Prigue, que se acercaba en auto, y le pidió para llevar al niño al hospital. Cerca de Cañada de Las Piedras, el escribiente dijo: «Pará un poco el auto, que me parece que se ha muerto». De esa manera se eliminó el último testigo de la tragedia de El Oro.

A partir de entonces, la mitificación de la tragedia y de la figura de Dionisio contribuyó a ocultar la verdad. Aunque lo que sucedió continúa siendo objeto de especulaciones históricas y literarias, los hechos siguen envueltos en un velo de misterio. A lo largo de los años han sufrido una profunda transformación literaria que difuminó los contornos históricos, al punto de que es difícil conocer a los personajes reales. Sin embargo, aunque el relato cambia de versión en versión, cobrando diferentes formas y matices, en lo que todos coinciden es en la enorme figura de Dionisio.

Marina, su hermana, una beba cuando ocurrieron los hechos, vive hoy en Treinta y Tres, con noventa y un años. La ironía del tiempo determinó que los responsables aprovecharan la popularidad de Dionisio y utilizaran, de manera conveniente, el mito encarnado en él para ocultar sus propias responsabilidades. Una dimensión más humana de la historia permitiría asumir que Dionisio no fue un héroe por haber recorrido diez kilómetros a pie con ella en brazos, herido de muerte, sino por haber actuado para proteger a sus seres queridos, por haber dado su vida por ellos. La vida que hoy ella conserva.

Bibliografía

Bervejillo, H. *Dionisio Díaz. Anatomía de un crimen*. Montevideo. Edición del autor. 2016. Segunda edición.

Blanco, M. del C., Guerra, L., Mesa, L., Pinho,. *Dionisio Díaz. Ser humano. ¿Héroe o santo? El pequeño héroe del arroyo El Oro*. Montevideo. 2009.

Bruner, J. *La fábrica de historias. Derecho, literatura, vida*. Buenos Aires. Fuente de Cultura Económica. 2003.

Castro, M. *Las dos muertes de Dionisio Díaz*. Montevideo. Estuario Editora. 2009.

Flores Sánchez, J. (seud. Pedro de Santillana). *El pequeño héroe del arroyo El Oro*. Montevideo. Talleres Goes. 1949. Sexta edición.

Pinho Boasso, A., en colaboración con Rivero Amado, S. *El pequeño Dionisio*. Montevideo. Edición del autor. 1987. Segunda edición.

Enrique Martínez Gette es escritor, periodista y comunicador social. Es autor de los libros *Dionisio Díaz* y *FER*.



Fotografías: Mauricio Kunhe

El fútbol y sus reglas

Andrés Pollero

Mucho se ha escrito sobre el fútbol. Gran parte de los contenidos deportivos de los medios de comunicación clásicos de nuestro país (radio, prensa, televisión), e incluso los digitales, tienen como protagonista a esta disciplina física. Cualquier uruguayo promedio se siente medianamente capacitado para asegurar ciertos juicios sobre el fútbol; tal o cual juega bien o mal, tal director técnico hizo bien los cambios, la gestión de este u otro dirigente es correcta o incorrecta, etc.

¿Pero se conocen en profundidad las reglas del juego? Cuando se habla de ellas en cualquier charla casual, o incluso en los medios de comunicación masivos, ¿se tiene certeza de que la información empleada es correcta? Seguramente, en muchos casos, si se evalúa luego esa información y se contrasta, se puede concluir que se conoce poco, o lo que se conoce puede ser incorrecto.

El fútbol tiene una virtud como deporte: a diferencia de otros, conociendo solo unas pocas de sus reglas es posible practicarlo, incluso a mediano o alto nivel. Esto lo hace universalizable. Que sea fácil entenderlo es un atributo que el propio organismo internacional rector de este deporte, la FIFA, trata de preservar. Saber que hay que patear una pelota hacia adelante, no tocarla con las manos (salvo el arquero), y empujarla hacia la meta rival, basta para practicarlo.

Cuando lo hacemos, el nivel de conocimiento promedio resulta suficiente. En las plazas, playas, canchas o potreros, poco importa más que conocer un cuerpo de reglas básico para que la disputa prosiga sanamente.

Sin embargo, en Uruguay hay una gran atención puesta en el fútbol profesional. Es en ese aspecto que el respeto exacto de las reglas no solo asegura la normal disputa, sino que es necesario para el desenlace deportivo justo. Pero los aficionados, los comunicadores, o incluso los propios deportistas mantienen para estas instancias los mismos niveles de desconocimiento que en la práctica aficionada. Lugares comunes, frases hechas sobre las reglas del juego aparecen aun en el ámbito profesional, y muchas veces son contrapuestos a la realidad jurídica de este deporte.

El origen de las reglas

La práctica del fútbol tiene un origen controversial, difícil de definir históricamente. Lo cierto es que en las islas británicas, particularmente en Inglaterra, ya en el siglo XIX era popular un juego en el cual una vejiga de animal (de oveja, en general) era empujada, pateada hacia algo así como la meta rival. Como las disputas eran entre pueblos, a veces había que patear la pelota en un recorrido de varios kilómetros.

Esas prácticas populares fueron incorporadas y mejoradas por las escuelas inglesas, verdaderos institutos de formación terciaria. Cada una de ellas armó algo así como un cuerpo de normas para reglamentar la disputa de esos juegos. En 1863 representantes de algunas de esas escuelas se reunieron en la taberna londinense Freemason's para redactar



un reglamento común, y ese fue el origen del fútbol que se juega hoy.

Actualmente las reglas son 17 y están impresas en un libro, pero también están publicadas en los sitios web de la FIFA y en sus redes. Ese documento también contiene las indicaciones para el proceder de los árbitros, y formas de interpretar lo escrito, que son ley.

La evolución de las reglas

Luego de dar forma inicial al deporte en sus primeras dos o tres décadas, las reglas de juego permanecieron casi invariables desde comienzos del siglo XIX hasta el desarrollo del fútbol profesional televisado a color, y en vivo, que empezó allá por la década de 1970.

La transmisión del fútbol en vivo generó la necesidad de un deporte más dinámico, menos agresivo. A diferencia del aficionado, que tiene un vínculo emocional con alguno de los equipos en pugna y está dispuesto a tolerar un fútbol entrecortado o con altercados disciplinarios, el televidente mira el juego como un espectáculo. Un fútbol lento y violento es un producto televisivo que impulsa al *zapping*.

Por lo tanto, la FIFA comenzó a incorporar reglas que hicieran a este deporte menos cargado de excesos disciplinarios, más ágil y, en definitiva, más bello. Así también comenzó a exigirles a los árbitros un control más efectivo de esos niveles de violencia, empujándolos a expulsar más de lo que se hacía en promedio antiguamente.

La universalización del balompié hizo que también la comunicación de las decisiones del árbitro se hiciera mediante códigos fácilmente entendibles por todos los actores. Hasta el Campeonato Mundial de México de 1970 los jueces comunicaban verbalmente sus decisiones disciplinarias (amonestaciones o expulsiones). Un jugador argentino adujo no entender al árbitro, y demoró su salida. Esto motivó al ex juez de fútbol inglés Ken Anston a imitar el modelo de los semáforos, y le propuso a la FIFA el uso de tarjetas amarillas y rojas para comunicarle al jugador involucrado (y al público en general) la decisión del árbitro.

Cómo se aprenden las reglas

Los aficionados, los comunicadores, e incluso los futbolistas profesionales aprenden fundamentalmente de dos formas las reglas del juego.

Por un lado, practicando el deporte. En esas instancias se aplican las reglas por «tra-



dición oral», sin un estudio detallado de ellas. Eso lleva a que varios lugares comunes, o clichés, se reproduzcan históricamente, aun cuando sean erróneos.

Los instructores de fútbol, sean técnicos u orientadores, van comunicando las reglas del juego, pero difícilmente promuevan la lectura del libro. El jugador también aprende observando cómo sanciona el árbitro algunas conductas.

Por otro lado, se aprende mirando fútbol como espectador, sobre todo en la televisión. Pero salvo en casos muy concretos, en la formación de los comunicadores no existe la debida atención a las reglas: también las aprenden por vía oral, lo que perpetúa ese círculo vicioso.

Esto hace que ciertos lugares comunes se sigan manteniendo, y que se asuman como válidos, aun cuando no son correctos. Algunos de los clichés más extendidos en nuestro medio son:

1. «El arquero tiene protección adicional en el área chica (de meta).» Falso. El guardameta no tiene protección adicional en el área de meta, llamada área chica. Lo que sucede muchas veces es que es una zona en la cual, por promedio estadístico, hay más faltas contra él, pero se juzgan igual que en el resto del área penal (grande). Lo que no se puede hacer es cargar de forma imprudente en el aire contra ningún jugador, y esto muchas veces sucede con el guardameta, ya que suele saltar para tomar el balón con sus manos. Tampoco se puede cargar contra él cuando ya tiene la pelota controlada con las manos (se considera que esta no está en juego). Pero ambas protecciones rigen para toda el área mayor, o incluso, si no usa las manos, para fuera de ella.

2. «Patada de atrás es roja.» Falso. Si bien es un elemento importante a considerar para el árbitro a la hora de decidir una sanción disciplinaria, no es suficiente para sacar la tarjeta roja. Puede haber una falta menor que sea por detrás. Lo que se considera es la fuerza empleada, la forma (pie retraído, «plancha») y el punto de impacto de la patada.

3. «No se puede convertir un gol con la mano.» Falso. Hasta 2019, el arquero, si tuviera la fuerza suficiente para enviar con sus manos la pelota hasta la meta rival, podría convertir un gol.

4. «En las patadas se valora la intención.» Falso. Desde hace unos años se quitó el tér-

mino «intencional» en los puntapiés (patadas), a la hora de definirlos. Lo que se valora es el hecho objetivo, es decir, cómo se realizó, cómo se consumó. A modo de ejemplo: un jugador puede no tener en su psiquis la intención de lesionar a un rival, pero si asume una conducta agresiva a la hora de disputar el balón y le pone una plancha en el pecho al contrario, debe ser expulsado.

5. «En el área se cobran todas las manos.» Falso. Se valoran, según las reglas, de igual modo las manos dentro y fuera del área penal. En su fuero íntimo quizás los árbitros tomen precauciones adicionales (certezas) para elegir sancionar faltas más relevantes, como el penal, pero no es una cuestión reglamentaria, ni está indicado a los *referees*.

6. «Obligatoriamente los arcos tienen que tener redes.» Medianamente verdadero. Según las reglas del juego, las redes no son obligatorias. Lo que sí es cierto es que en más o menos cualquier reglamento de competición, de una liga medianamente organizada, se exige tenerlas.

El presente y futuro del fútbol. Lo que el juego necesita

En la segunda década de este milenio la FIFA comenzó a considerar de forma distinta cómo encarar la regulación del deporte. Hasta ese momento la regla seguía principios jurídicos: ante casos similares, normas similares y resoluciones similares.

Pero en la práctica algunas de estas resoluciones eran intolerables o incluso atentaban contra el deporte. Por ejemplo, un suplente que ingresara al campo a detener el ingreso del balón en la meta de su equipo debía ser apenas amonestado. Como no entraba en la categoría de jugador activo, no se lo penaba por haber malogrado una oportunidad de gol, sino por su ingreso indebido al campo. No se lo expulsaba, a pesar de que su acción podía en algún caso definir el juego.

Obviamente esta disposición, y otras similares, atentaban contra el desarrollo normal del fútbol, y tentaban a ensayar alguna de estas acciones, ya que tenían un impacto disciplinario menor para quien las concretaba.

Los equipos de trabajo propuestos por la FIFA e impulsados por jugadores retirados comenzaron a pensar en otros términos, quizás no tan jurídicos. Entender la regla, y articularla según «cómo el juego la necesita» fue el eslogan para impulsar estos cambios. Mientras que el fútbol permaneció con pocas modificaciones durante casi setenta años, en los últimos cinco hubo más de cien. Quizás algunos cambios fueron menores, pero llevaron al fútbol a adoptar una lógica más práctica del deporte.

Hasta ese momento un miembro del equipo técnico de alguno de los bandos era considerado un «agente externo», igual que un aficionado o un perro o un globo. En caso de que ingresara al campo y tocara el balón, se suspendía el juego y se hacía apenas una suelta neutral. Pero actualmente, desde que se empezaron a aplicar las nuevas disposiciones, es considerado casi como un jugador; y en caso de que entre a la cancha y cometa una falta (como detener el juego tocando el balón), se pena a su equipo con un tiro libre de los contrarios, o incluso con un penal en contra, además de, obviamente, ser expulsado del campo.

También lo que dentro del campo de juego era considerado una falta, fuera de él no lo era. Si dos jugadores salían de la cancha, estando el balón dentro del campo y en disputa, y uno empujaba al otro, se lo podía sancionar disciplinariamente (amarilla o roja), pero se daba una suelta neutral. Ahora esto se considera como falta dentro del campo, y se pena con un tiro libre directo, incluso puede generar un penal.

El fútbol también se «aggiornó» incorporando tecnología; ha sido uno de los últimos deportes profesionales en hacerlo. El VAR, el sistema de videoarbitraje, también creó una nueva realidad del fútbol en situaciones litigiosas o definitorias del juego: ahora no solo interviene el juicio humano, también un gran ojo tecnológico que todo lo vigila.

Bibliografía

Sitios web: FIFA, IFAB.

Andrés Pollero es árbitro asistente del fútbol de primera división (AUF) desde 2010. Egresó del curso de árbitros en 2004.

Día de la Solidaridad

Raúl D. Cheda

Llueve, llueve, llueve, desde ayer, desde anteayer, desde la semana pasada, desde el mes pasado… Llueve desde que éramos chiquitos…[1]

En 1968 Carlos Maggi describía cuántas cosas no poseía Uruguay, convencido de que esa ausencia era realmente una bendición: «Tenemos playas y vientos, pero no tormentas de arena. No tenemos terremotos, ni lo espantosamente malo que puede imponer el planeta…».[2]

No es fácil comprender cómo pudo pasar inadvertida en esta crónica de ausencias la catástrofe de 1959. Hacía sólo nueve años diez departamentos habían sido alcanzados por la mayor inundación de que se tiene noticias. Artigas, Salto, Paysandú, Río Negro, Soriano, Colonia, Tacuarembó, Durazno, Flores, Rivera sufrieron el embate de esta catástrofe.

El reportero Pedro Boggiani, enviado por agencias de noticias nacionales, recuerda que al enfrentarse al paisaje, desde el avión que lo trasladaba, observó que «el país era un lago con islas».[3] El aumento constante del nivel de las aguas sobre toda la cuenca del Río Negro desplazó de sus hogares a más de 40 mil personas. Entre ellas se encontraba la población completa de Paso de los Toros, evacuada en una sola noche, cuando se temió que la represa Gabriel Terra, en el Río Negro, no pudiera contener el volumen de agua que arrastraba el río, y el pueblo entero, compuesto por 4 mil habitantes, fuera arrasado.

«[…] caminando sobre la represa, la enorme muralla de cemento vibra bajo nuestros pies, como una cosa viva que lucha contra algo.»[4]

Jorge Pablo Brugnoni explica que por más de cien años los uruguayos habíamos sentido que estábamos a salvo de emergencias y desastres; que vivíamos en un «Uruguay sin

1 «Julio E. Suárez, "Peloduro", sobre las inundaciones de 1959», en Jorge Pablo Brugnoni, *Las inundaciones de 1959 y su impacto sobre el sistema político uruguayo.* Tesis de maestría. Instituto de Ciencia Política. FCS-UDELAR, 2016.

2 Maggi, Carlos. «Cosas que faltan», en *El Uruguay visto por los uruguayos.* Montevideo. Centro Editor de América Latina, 1968. *Capítulo Oriental* núm. 36, p. 146 y ss.

3 Abellá, José. «Inundaciones del año 1959. La actividad aérea desarrollada», p. 41, en https://es.slideshare.net/pjthomasset/inundaciones-de-1959-actividad-aeronutica-rincn-de-bonete (disponible el 28 de marzo de 2019).

4 Ibíd, p. 41.



Evacuación de Paso de los Toros

riesgos»,[5] perspectiva, agrega Brugnoni, que explica que si bien las inundaciones de 1959 permanecen en la memoria colectiva de los uruguayos, están ausentes de su historia.

Pero en ese año 59 se desató de forma devastadora lo inesperado, y a pesar de ello, se interpretó solo como una fatalidad, un desastre natural de esos sobre los que no se tiene control, y así quedó en la memoria de quienes lo sufrieron y quienes asistieron a los damnificados.

«Hubo gente que estuvo durante varios días durmiendo contra los alambrados de los campos, a lo largo de la ruta 5 hacia el norte, sin carpas, sin protección, sin abrigo, durmiendo sobre el césped y soportando problemas climáticos. Fueron unos días de mucho dolor.»[6] Ademar Vázquez recuerda haber visto una caravana de unos 40 kilómetros de largo compuesta de autos, bicicletas, motos y camiones que trasladaban a ciudadanos a diferentes puntos del departamento, como Tacuarembó.

Rumbo a Montevideo fueron trasladadas en ferrocarril 1.850 personas, de las cuales solo 377 llegaron a la capital. El resto iba siendo acogido en el trayecto ferroviario hacia el sur: «en las estaciones los habitantes de distintas localidades se acercaban a ofrecer agua caliente, café, chocolate, leche, bizcochos, pasteles. Se les ofrecía alojamiento en casas que nadie conocía, donde pasaron los 20 días que duró la evacuación; muchos de ellos se quedaron a residir en esos pueblos y ciudades»,[7] indicó Vázquez.

Barcos, aviones, helicópteros, ferrocarriles, camiones..., se recurrió a todo el material humano y de transporte para asistir a la población afectada. Catorce salvavidas profesionales fueron trasladados en avión al departamento de Treinta y Tres, mientras 19 aeronaves, entre transportes militares y particulares, varios provenientes de Argentina, Brasil y Estados Unidos, colaboraban en misiones de salvamento y en el suministro de víveres y medicamentos.[8]

Mirta Vanni, piloto del MGAP, recuerda que luego de producirse las evacuaciones en dife-

5 Jorge Pablo Brugnoni. «Las inundaciones de 1959 y su impacto sobre el sistema político uruguayo.» Tesis de maestría. Instituto de Ciencia Política. FCS-UDELAR. 2016, p. 4.

6 Ademar Vázquez, presidente de la Comisión Organizadora del Cincuentenario de la Inundación de 1959, en http://www.elacontecer.com.uy/3210-noticia-2009-04-17.html (disponible el 19 de junio 2019).

7 Abellá, José. Ibíd., p. 8.

8 http://www.pilotoviejo.com/inundacionesdel59historia.htm (consultado el 19 de junio de 2019).



Evacuación de Tacuarembó

rentes puntos del país, mucha gente llegaba al aeropuerto de Melilla a solicitar ayuda. Entre estas personas se encontraba una desesperada madre isabelina que había perdido a su bebé de nueve meses durante la evacuación de Paso de los Toros. Lo había dejado al cuidado de una señora que estaba a su lado dentro del vagón de AFE, con la intención de buscar leche. En ese momento se separaron los vagones y la madre y el bebé quedaron en diferentes convoyes: con destino a Montevideo la primera y a Chamberlain el segundo. Vanni, al regresar de un vuelo a la ciudad de Tacuarembó, decidió aterrizar en la estación Chamberlain y comenzar la búsqueda del bebé entre más de tres mil setecientas personas ya alojadas allí. Finalmente lo encontró, aunque, recuerda la piloto, «el asunto era que yo no podía venir con el bebé en la falda, entonces conseguí a un periodista que quería volver a Montevideo, y lo traje con él».[9] Finalmente, Vanni, el periodista y el bebé aterrizaron en Melilla, donde aguardaba la madre del niño.

* * *

Podría decirse que recién estamos comenzando a tomar conciencia del lugar donde vivimos. Ya comprendimos que los tornados no son casuales ni esporádicos, y tampoco los sismos. Estamos entendiendo que no residimos en un enclave privilegiado de la naturaleza, a salvo de cualquier contingencia natural.

Dos antecedentes del siglo XIX, por estar registrados, no por ser posiblemente los únicos, inician la cronología de sismos: el del 15 de agosto de 1848 y el del 5 de junio de 1888, este último de intensidad 5,5 ER. Intensidad que se repetirá el 26 de junio de 1998. Entre 1963 y 2019 han ocurrido 18 tornados. Dos con intensidad F4: el 21 de abril de 1970 en Fray Marcos, Florida, y el 19 de noviembre de 2009 en Young, Río Negro. Dos con intensidad F3: el primero en Juanicó, Canelones, el 27 de enero de 2001, y el siguiente en Dolores, Soriano, el 15 de abril de 2016. Dos de intensidad F2: el primero en Carmelo, Colonia, el 21 de noviembre de 1985, y el segundo en 25 de Mayo, Florida, el 11 de agosto de 2008. Hubo un tornado de vórtices múltiples el 8 de diciembre de 2012 en Dolores, Soriano, más 11 eventos con intensidades entre F0 y F1.

Hay un conjunto de características ambientales que evidencian que todo el territorio nacional se encuentra en el centro del llamado «corredor de ciclones», y bajo el efecto telúrico de la falla Punta Ballena, en Maldo-

9 Abellá, José. Ibíd., p. 21.



VIVIERON ESCENAS CON DRAMATISMO DE GUERRA

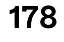
AÑO XXXVI — MONTEVIDEO, LUNES 20 DE ABRIL DE 1959 — Núm. 13.515

El Diario

ES POSIBLE OTRA OPERACION TERRAPLEN COMO LA QUE MUESTRA ESTA FOTOGRAFIA

PARA 1959 ★ Pond's en campaña publicitaria

El Diario. **20 de abril de 1959**



nado. Estamos comprendiendo lo lejos que estamos de aquel «Uruguay sin riesgos» que se describía en el siglo XX.

En la actualidad se considera que no hay desastres naturales, sino que se trata de fenómenos naturales que se transforman en desastres, al no existir una previsión que evite la vulnerabilidad de los sectores en riesgo.

De ahí que Samuel Prince advierta sobre «la potencia transformadora de las catástrofes»,[10] ya que estas pueden facilitar la adopción de un nuevo formato de adaptación ambiental. Así, las autoridades gubernamentales respondieron creando, primero, el Comité de Crisis —trasformado recientemente en el Sistema Nacional de Emergencia—, cuya actividad alcanza a proveer refugio, manutención y atención sanitaria a los damnificados. Sin embargo, no está previsto que su gestión avance hasta eliminar la vulnerabilidad del sector afectado.

Hoy se estima que hay 71 mil personas en 23 mil viviendas situadas en zonas inundables,[11] casi el doble de aquellos 40 mil evacuados de 1959; y que todo el territorio nacional está en el centro del corredor de ciclones.

La magnitud de la catástrofe de 1959 fue conmovedora, aunque no fue menor la devastación provocada por el ciclón del año 2012 en Dolores, departamento de Soriano. Y en ambas ocasiones, aun sin comprender la cotidianidad de estos eventos, y sin tener presentes las inundaciones de 1959, los orientales se unieron solidariamente para socorrer a los afectados.

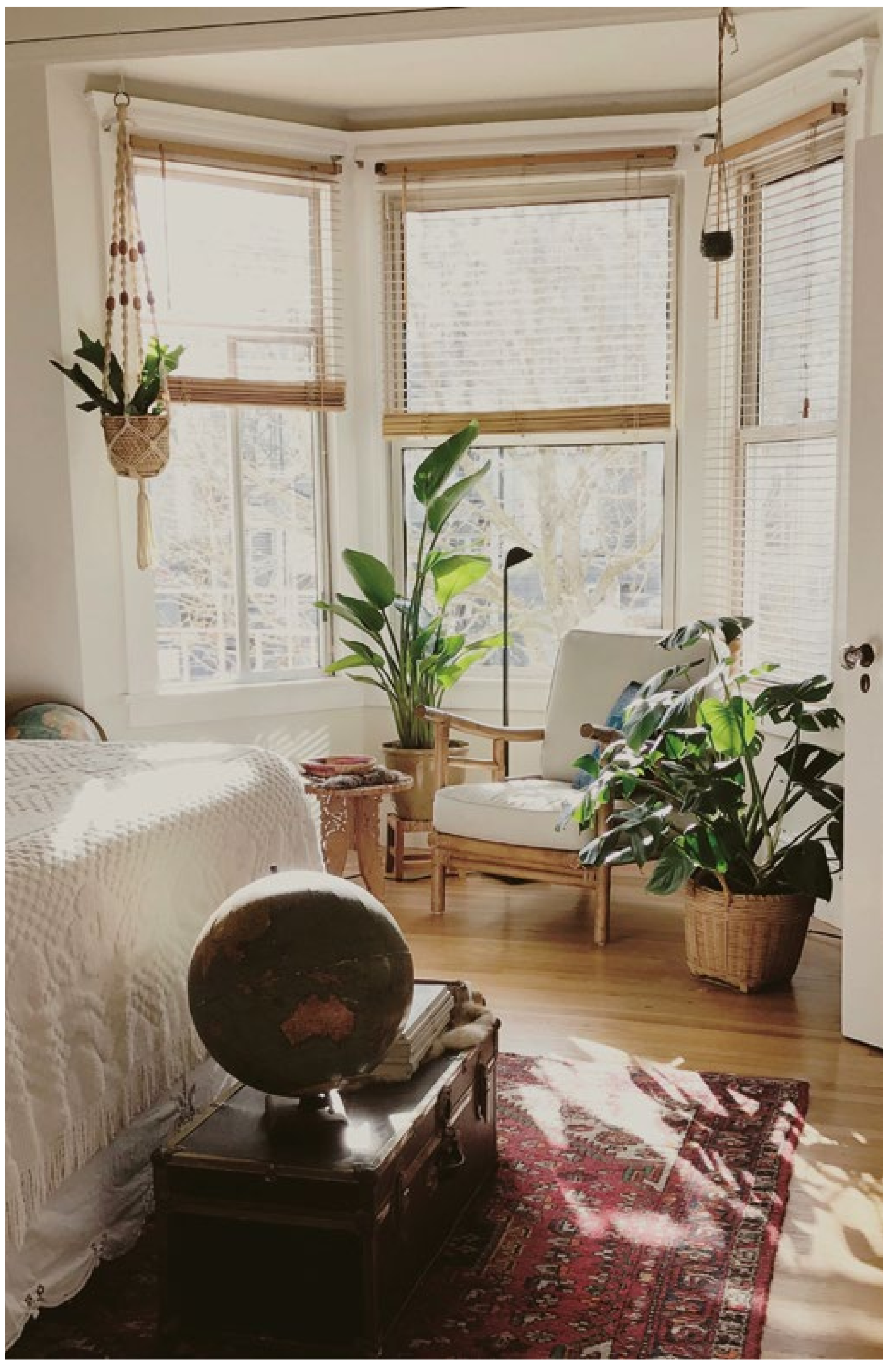
El 17 de abril, día de la evacuación de la población de Paso de los Toros, ha sido declarado Día Nacional de la Solidaridad,[12] en reconocimiento a la espontánea solidaridad del pueblo oriental. Aunque también es una excelente oportunidad anual no sólo para recordar estos hechos, sino para alertarnos de que estamos regularmente expuestos a este tipo de adversidades.

Raúl D. Cheda es investigador especializado en historia contemporánea (UCLAEH).

10 Prince, Samuel (1920): *Catastrophe and Social Change*. Columbia University, New York. Citado por Jorge Pablo Brugnoni en *Las inundaciones de 1959...* P. 24. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/8092/6/TMCP_BrugnoniJorge%20Pablo.pdf (consultado el 31 de agosto de 2018).

11 Brugnoni, Jorge Pablo. Ibíd., p. 7.

12 Ley 17.238, del 14 de abril de 2000.



En septiembre de 2019 Uruguay anunció que comenzará a cobrarle a Airbnb el IVA sobre las comisiones que percibe

Hoteles versus Airbnb

Javier Lyonnet

La tecnología y la globalización digital han permitido el surgimiento del más formidable enemigo de los hoteles: Airbnb. ¿Qué es y cómo funciona? El concepto es el de una inmobiliaria «global». Pone en contacto a personas que tienen una vivienda que ofrecer, con otras que necesitan un lugar en donde quedarse de forma temporal. Es ideal para viajeros. Permite pagar *online*, con transacciones seguras, y les cobra una comisión al propietario y al inquilino. Así de simple.

Los diseñadores Brian Chesky y Joe Gebbia compartían un apartamento en San Francisco. De un día para el otro les aumentaron 25 por ciento el precio del alquiler. Como tenían una habitación disponible, publicaron un aviso en Internet para viajeros que buscaran alojamiento. Junto al programador Nathan Blecharczyk la idea fue creciendo, y armaron una plataforma *online* donde se pudieran publicar anuncios de alojamiento compartido. El proyecto se llamaba Airbed & Breakfast.

Al principio la web era un simple directorio de habitaciones y apartamentos, pero pronto se dieron cuenta de que la clave era la seguridad: la confianza entre huéspedes y anfitriones. Hoy los números de Airbnb son impactantes. Ofrece casi 6 millones de viviendas en 191 países, superando largamente a las cuatro hoteleras más importantes del mundo (Marriott, Hilton, InterContinental -IHG- y Wyndham suman casi 3,5 millones de habitaciones). Tiene 4 mil empleados y está valorada en más de 31.000 millones de dólares. Para 2020, según anunció en septiembre de 2019, cotizará en la bolsa.

Es cierto que alquilar un apartamento o una casa para las vacaciones no es un fenómeno nuevo. Lo que hizo Airbnb fue convertirse en un intermediario hegemónico, y además ofrecer alquileres a partir de un costo diario. En Uruguay y otros destinos de vacaciones lo más común era alquilar por mes o quincena. La demanda cambió y Airbnb detectó rápidamente esa tendencia.

Así se estableció como una especie de inmobiliaria planetaria que cobra por sus servicios una comisión al propietario y al inquilino. Todo esto sin necesidad de registrarse como operador inmobiliario o turístico. De esos 191 países solo 39 han conseguido que la plataforma ingrese al sistema formal y pague impuestos.

Como Uber en el transporte o Netflix en el mercado audiovisual, Airbnb ha trastornado los mercados y afecta la rentabilidad hotelera: no solo le quita clientes sino que empuja los precios hacia abajo. «Competencia desleal», «oferta ilegal», «informalidad», son los términos más suaves que usan los hoteleros para describir a Airbnb.

Ventajas y desventajas

Alojarse en un Airbnb en lugar de reservar habitación en un hotel significa para el consumidor ahorros de hasta el 57 por ciento en el caso de Tokio, 39 por ciento si el destino es Nueva York, o 34 por ciento en París, según un informe realizado en 2018.

Así es difícil competir... sin dejar que se desmoronen las tarifas de los hoteles. Y con ellas la calidad del servicio.

Para los hoteleros la clave está en «fidelizar al cliente con su experiencia en el hotel, pensar en hacer las cosas de manera diferente para aportarle más», según el respetado Instituto Técnico Hotelero (ITH) de España.

Si para el huésped es secundario que le hagan la cama o le cambien el jabón, el precio terminará decidiendo.

En un congreso realizado en Montevideo en abril de 2018, organizado por la Asociación de Hoteles y Restaurantes del Uruguay (AHRU), fueron expuestas las fortalezas y debilidades en mercados más maduros, como Portugal o Francia. La regulación es compleja pero posible. Y las ventajas que los hoteles deben aprovechar tienen que ver, justamente, con las garantías que ofrecen.

¿Se tapa un caño en tu habitación de hotel a medianoche? Mandan a alguien que lo arregle o te cambian de cuarto. ¿Y en un Airbnb? Tal vez mañana el dueño pueda pensar en cómo resolverlo.

Acuerdos parciales

En algunos países, ciudades y distritos las autoridades han llegado a «acuerdos» con Airbnb para que transparente sus operaciones y tribute al fisco: 400 destinos de los 65 mil en los que está presente.

Son acuerdos parciales, exclusivamente económicos, que pretenden mitigar la percepción de competencia desleal. Para los

El mafioso que cayó en un hotel

El Registro Informático de Huéspedes y Pasajeros (RIHP), que los hoteles de Uruguay cumplen y que administra el Ministerio del Interior, permitió que en 2017 uno de los hombres más buscados del mundo, Rocco Morabito, fuera capturado en Montevideo por Interpol. Morabito, líder de la mafia calabresa 'Ndrangheta, cártel dedicado al tráfico de cocaína, estaba prófugo desde 1995.

En la noche del viernes 1 de septiembre «surgió» que un hombre identificado como Francisco Antonio Capelleto Souza se había hospedado en un hotel de Montevideo. Con esa falsa identidad vivía en Punta del Este quien fuera considerado en los años noventa como «el rey de la cocaína» de Milán.

¿Cómo fue que «surgió»? Desde 2014 existe en Uruguay el RIHP —que sustituyó al viejo sistema de planillas hechas a mano que los policías pasaban a buscar por recepción—, y los hoteles tienen la obligación de ingresar los datos de sus huéspedes en el registro, una base de datos conectada con Interpol.

En marzo de ese año las autoridades uruguayas habían recibido información desde Italia respecto de la posibilidad de que Morabito estuviera viviendo en Uruguay bajo una identidad falsa, y las huellas digitales de Morabito eran las mismas que las de Francisco Capelleto. Si bien vivía en Punta del Este desde 2004, nada se sabía de él. Hasta esa noche. Tras una discusión con su esposa, el prófugo viajó a Montevideo y se registró en el hotel.

La importancia del registro hotelero obligatorio es destacada por la Asociación de Hoteles y Restaurantes del Uruguay (AHRU) como un valor que distingue a los alojamientos registrados y formales de los alquileres informales. «Otros tipos de alojamientos pueden encubrir situaciones no deseadas, desde tráfico de drogas hasta explotación sexual infantil y otras actividades ilegales que expresamente combatimos», destacó Juan Martínez, presidente de la Cámara Uruguaya de Turismo y directivo de AHRU.

hoteleros no son suficientes, porque eluden otros grandes temas.

Los hoteles tienen múltiples tasas y controles: seguridad edilicia, inspección de bomberos, potabilidad del agua, calidad del saneamiento, condiciones laborales del personal, aportes previsionales.

Así y todo, Airbnb puede ser una solución a muchos problemas. Por ejemplo, cuando se necesita más capacidad de alojamiento que la habitual en una ciudad. En 2016 el Comité Olímpico Internacional hizo un acuerdo con Airbnb para que le facilitara alojamiento en Rio de Janeiro. Y lo mismo Chile en la Copa América de 2017.

Para la ciudad de San Salvador (capital de El Salvador) llegar a un acuerdo con Airbnb fue una buena noticia: era necesario para generar acciones promocionales que contrarrestaran la publicidad negativa que significaron los comentarios hechos sobre el país por el presidente de Estados Unidos, Donald Trump. El alcalde de San Salvador destacó «la forma en que Airbnb atrae el turismo a los países en los que la plataforma funciona».

«Aplicaciones como Airbnb deberían regularse; quien ofrece el servicio debería tener un control de formalidad y ser un contribuyente normal por las operaciones que realiza en nuestro país», expuso en el Parlamento Juan Martínez, presidente de la Cámara Uruguaya de Turismo (CAMTUR).

Julio Facal, asesor legal de esta cámara, ha presentado un borrador de proyecto de ley en ese sentido. Para su aplicación se requiere coordinación entre el BPS, la DGI y el Ministerio de Turismo —al menos—, y un sistema de inspección. Existe un problema adicional: la privacidad de las transacciones con tarjeta de crédito; sin acceso a esa información es imposible controlar. Los alquileres en Uruguay están gravados con el 10,5 por ciento para el IRPF. ¿Airbnb paga? No.

Tercera fase: más servicios

Dos millones de personas en todo el mundo se alojan cada día en un sitio rentado a través de Airbnb, según datos de la propia compañía. Lo que empezó en 2008 en San Francisco como una propuesta de intercambio informal entre particulares, dentro de la llamada «economía colaborativa», fue recogiendo apoyos de fondos de inversión y desarrollando una estrategia global.

«Nuestra evolución ha pasado por tres fases», explicó Jeroen Merchiers, director de Airbnb para Europa, en una conferencia en Ámsterdam: «primero fue el hecho de compartir. Luego ha sido el alojamiento. La tercera será convertirnos en una *travel company*».

Esto último significa ofrecer cada vez más servicios: excursiones, paseos, reservas en restaurantes.

«Mucha gente aún piensa que Airbnb es para mochileros, gente joven o con un presupuesto limitado de viaje. Queremos cambiar esa percepción.» A través de Airbnb se alojan familias, parejas, grupos de amigos y viajeros de negocios. Se puede alquilar por un día o por varios meses.

Las asociaciones de hoteleros sostienen que prohibir no es la solución, sino regular y eliminar la competencia desleal. Que Airbnb —como intermediario— y los propietarios paguen los impuestos que corresponde sería solo el principio.

El valor de Airbnb crece como la espuma

Según el Global 500 Ranking 2019, elaborado por la consultora Brand Finance, en 2019 Airbnb trepó 88 lugares en el *ranking* de las empresas más valiosas del mundo, encabezado por el gigante Amazon, delante de Apple y Google.

La plataforma de alquiler turístico entre particulares apareció en el puesto 230, mientras que la mayor hotelera del mundo en cuanto a su valor de marca —Hilton— se situaba en el 273, mejorando ligeramente seis posiciones con respecto a 2018.

Javier Lyonnet es periodista y editor; escribe sobre turismo y viajes en Hosteltur



Fotografía: Virginia del Giudice

Turisme necrológico

Paseando en el cementerio

Fabiana Pontón

Las necrópolis no solo cobijan a los muertos, también pueden ser espacios abiertos a que el visitante conozca sobre arte funerario, la historia y algunos aspectos de la cultura de los pueblos.

En la actualidad la sociedad tiene asegurado su derecho al descanso, principalmente por la legislación laboral nacional. A su vez, la gente cuenta con recursos económicos disponibles para gastarlos en su tiempo de ocio, en consonancia con sus gustos e intereses. Estos dos elementos, el dinero y el tiempo libre, son fundamentales para la práctica de actividades turísticas.

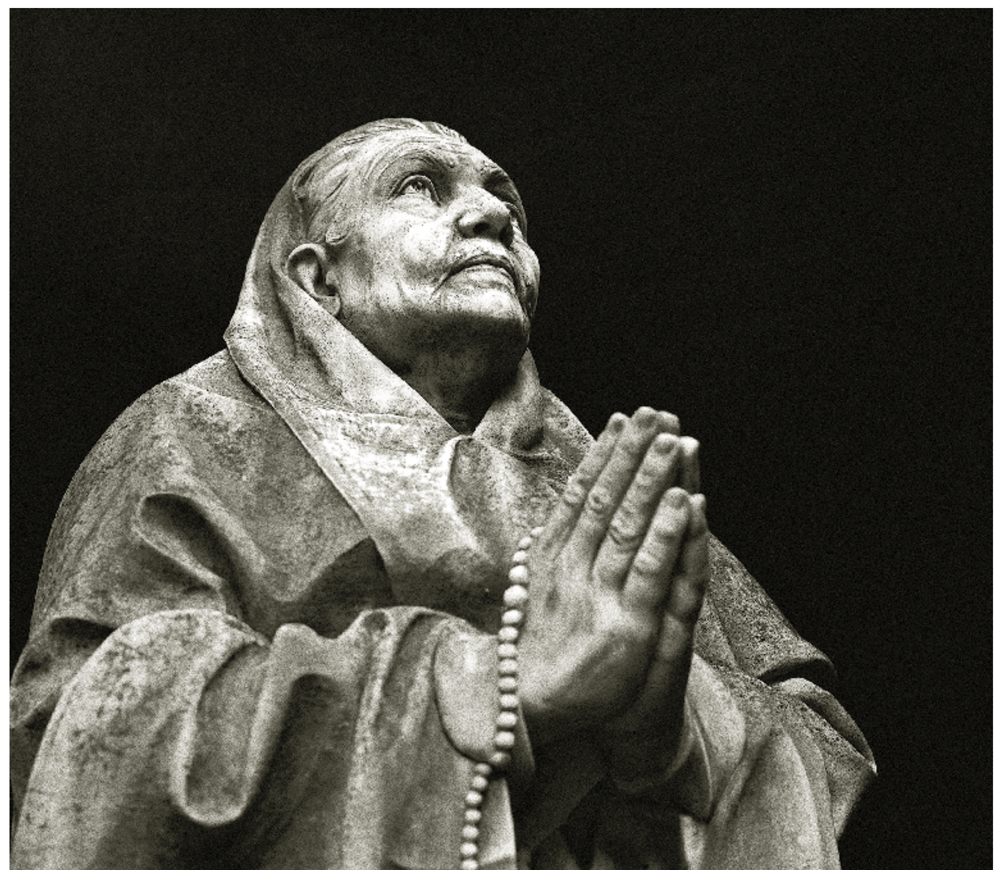
El turismo es una de las posibles formas que toma el ocio creativo, vinculando la cultura, el contacto con la naturaleza, el aprendizaje y la socialización, en vistas de la generación de experiencias de calidad para los visitantes.

Hoy en día esta actividad se caracteriza por la diversidad. Hay servicios turísticos para los diferentes tipos de visitantes, sus niveles de ingresos, sus estilos de vida, y sus preferencias a la hora de vivir el tiempo de ocio, ya sea de modo activo o sedentario.

Actualmente la curiosidad que despierta un destino lleva a crear propuestas innovadoras que motiven a los viajeros a conocer realmente la vida del lugar. Con esta premisa surgen infinitas opciones de actividades turísticas de tipo cultural, desde convivir con comunidades nativas hasta asistir a tradiciones o rituales que antes estaban cerrados para los no residentes. Se puede pasear por lugares donde ocurrieron sucesos patrióticos, o por sitios impensados para el desarrollo del ocio creativo, el aprendizaje y la cultura, como los cementerios.

Las visitas guiadas por los cementerios son denominadas «turismo necrológico», aunque también se lo llama «turismo cementerial» o «turismo funerario». Es un tipo de actividad especializada, es decir, no tiene la popularidad de otros tipos de turismo, como el de sol y playa o el urbano. Generalmente está orientado a pocas personas, ya que no hay suficiente conocimiento sobre lo que esta actividad turística ofrece, sumado a lo que el cementerio representa en la mentalidad colectiva, y también en la individualidad de cada persona y su experiencia vital.

Básicamente, el turismo necrológico implica un recorrido por el cementerio, pero ofrece mucho más. Para comenzar a definirlo hay que mencionar lo que este tipo de turismo no es. No son actividades vinculadas a lo pa-

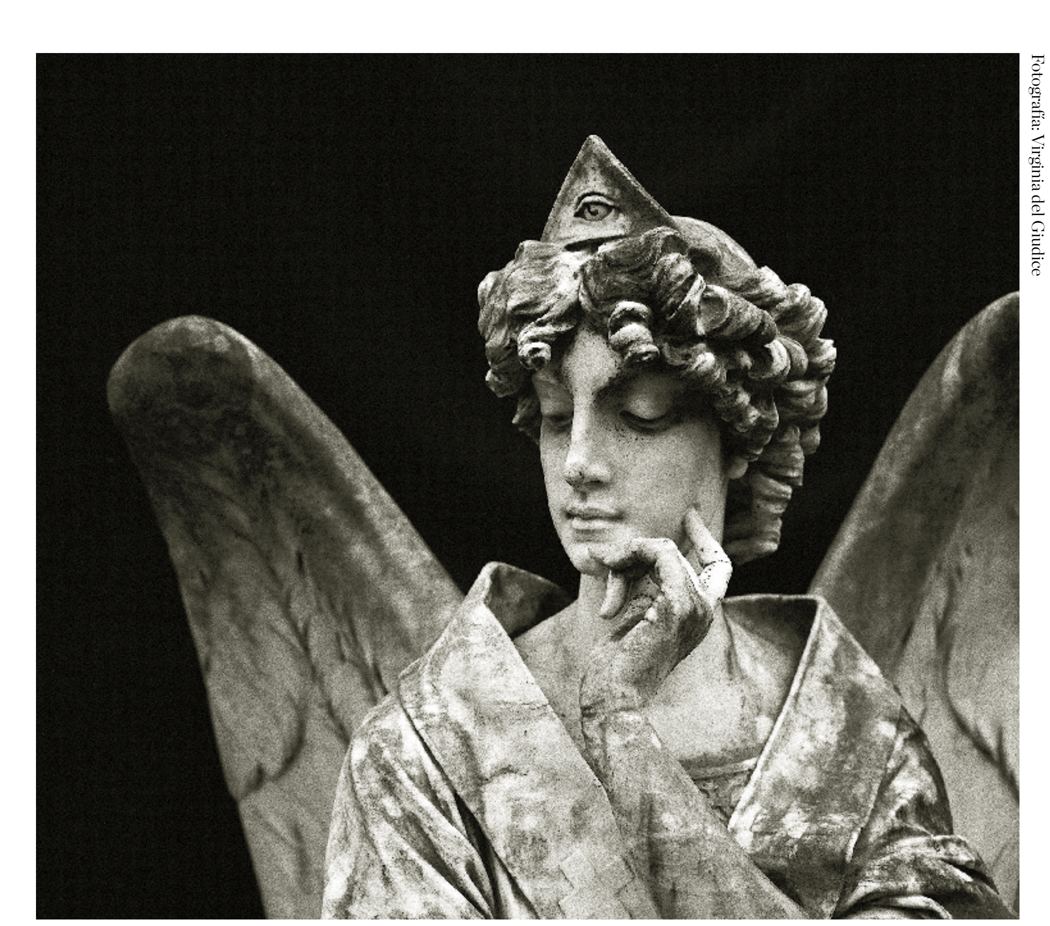


Fotografía: Virginia del Giudice

ranormal o místico. Tampoco se busca apelar, en los visitantes, al morbo vinculado a la muerte, los fallecidos y el cementerio propiamente dicho. Esto es importante, ya que cuando se plantea un proyecto de este tipo pueden generarse rechazos y polémicas sobre si debería autorizarse o no. Es sumamente necesario separarlo de otras actividades que no tengan carácter netamente cultural.

Suele confundirse con el turismo *dark* (turismo negro). Este busca movilizar los sentimientos más oscuros y morbosos de las personas, y consiste (entre muchas otras cosas) en visitar lugares donde sucedió alguna tragedia, hecho de violencia o muerte trágica. Por ejemplo el lugar donde estaban las Torres Gemelas, el sitio en que fue asesinado John Lennon, o el túnel vial donde sucedió el accidente automovilístico que le costó la vida a Lady Di. El turismo *dark* brinda al visitante la posibilidad de estar donde sucedió el hecho, pero no más que eso, mientras que el turismo necrológico busca desligarse del morbo sobre la muerte y reconocer los cementerios como museos al aire libre que ofrecen oportunidades de promoción de la cultura, ya que las visitas trabajan el valor del arte funerario como válido componente del patrimonio cultural de una comunidad.

Engloba varias aristas a reconocer dentro de los cementerios: por un lado, se puede aprender sobre la historia del lugar donde se ubican y de las personas que yacen allí; pueden reconocerse valores artísticos en las esculturas y estilos arquitectónicos que se presentan en panteones y tumbas (también llamado arte funerario), y también aprender sobre religión, porque los cementerios son exponentes de las


Fotografía: Virginia del Giudice

tradiciones y simbologías de cada religión profesada por la población local.

En resumen, se puede decir que las visitas turísticas a los cementerios tratan de mostrar valores intangibles y tangibles que forman parte de la cultura de la población local.

Algunas de las personas que yacen en ellos pueden haber tenido un rol destacado en sus comunidades, y las visitas guiadas pueden hacer mención (homenaje) a ellas, relatar sus actividades relevantes o sus historias de vida. Pueden mostrar cambios sociales, eventos históricos, e incluso conceptos antiguos y actuales que la gente del lugar tiene sobre la muerte, viéndolos desde lo sociocultural.

Las necrópolis son, sin proponérselo, reservorios del arte funerario, compuesto por elementos artísticos como estructuras arquitectónicas, la decoración de panteones y lápidas, esculturas y monumentos. En tiempos pasados las familias más destacadas socialmente hacían grandes inversiones en las sepulturas de sus seres queridos.

El arte funerario no es algo moderno, está presente desde los inicios de la humanidad; lo prueba el hallazgo de múltiples objetos que simbolizaban la muerte en diversas civilizaciones y grupos culturales.

Por nombrar algunos ejemplos de cementerios que ofrecen servicios de turismo necrológico valga citar los que se ubican en París, como el Père-Lachaise o el Cementerio de Montparnasse. Además están el Antiguo Cementerio Judío de Praga, el Cementerio de Nuestra Señora de la Almudena, ubicado en Madrid, y el cementerio de Highgate en Londres. En América del Sur los que más se destacan son el cementerio de La Recoleta,

en Buenos Aires, el Cementerio de Guayaquil, en Ecuador, y el Cementerio Presbítero Matías Maestro, de Lima.

Un señalamiento especial merece México, con su popular fiesta del Día de Muertos, originaria de los pueblos indígenas. La visita a los cementerios en ese día forma parte de un complejo cultural de tradiciones dentro de su imaginario colectivo. Es una forma de conexión con los antepasados y también entre los miembros de la propia comunidad. Esta celebración resulta muy atractiva para personas de todas partes del mundo que, obviamente, no comparten los rasgos culturales de la fiesta. Esto hace que la cantidad de visitantes que reciben los cementerios ese día, incrementada además por la publicidad turística que promociona estas visitas, pongan en riesgo el significado real de la festividad.

Esta tentación de usar los cementerios solo para lograr la recaudación por el turismo que allí se desarrolla debe preverse, regularse y gestionarse desde el inicio de los proyectos de turismo necrológico, para que la actividad se centre en la promoción de la cultura como su razón de ser.

En Uruguay también existen recorridos de turismo necrológico. El punto de destino más destacado es el cementerio viejo de Paysandú, también nombrado Monumento a la Perpetuidad, allí la actividad turística se desarrolla desde hace varios hace años. En Montevideo, los cementerios Británico y Central son los que reciben este tipo de visitas turísticas. En el interior del país también se están desarrollando iniciativas parecidas en Durazno, Carmelo y Florida. Una ocasión para el desarrollo de estas actividades es el Día del Patrimonio, en el mes de octubre.

En general lo ideal es que las recorridas se hagan mediante visitas guiadas. Una de las razones para esto es que la presencia del guía ayuda a la seguridad del lugar, y da la tranquilidad de no se va a perturbar a quienes van visitar tumbas de familiares. La premisa debe ser siempre no molestar, ni interrumpir las instancias de recogimiento o faltar el respeto. El guía conoce cuándo es apropiado hacer el recorrido. En algunos casos el cementerio ya no está en funcionamiento como tal, por lo que no hay actividades funerarias activas y no se corre el riesgo de ser una presencia inoportuna. En otros casos las visitas pueden hacerse fuera de los horarios de funcionamiento normal de la necrópolis, así no se corre riesgo de solapar las visitas de los familiares con las turísticas, que obviamente tienen motivos muy distintos.

Otro argumento a favor de las visitas guiadas es que el guía generalmente forma parte de la comunidad, así que aquellas contribuyen (de cierta manera) a generar empleo local.

Por otra parte, un motivo vital es la interpretación. Si usted no es un experto en arte funerario, para poder apreciarlo va a necesitar alguien que reconozca ese aspecto y la simbología presente en los viejos panteones y sepulturas.

El turismo necrológico brinda un doble beneficio: por un lado es una forma diferente de descubrimiento y educación para los visitantes; y desde la perspectiva de los residentes es una puesta en valor del patrimonio cultural de un espacio no tradicional para el aprendizaje y el turismo.

Si usted es de los que tienen dudas a la hora de elegir este tipo de actividad recuerde que cuando sueña con viajar a las pirámides (si ya no lo hizo) está pensando en apreciar el más famoso de los ejemplos de arte funerario: el del antiguo Egipto. Entonces... ¿por qué no conocer un poco más del arte funerario de nuestra cultura?

Bibliografía

Körössy, N. *et al*. «La oferta turística *dark* en Recife (Pernambuco-Brasil) ¿Una nueva forma de practicar el turismo urbano?», en la revista *Estudios y Perspectivas en Turismo*, vol. 27. Universidad Federal de Pernambuco. 2018. Pp. 355-374.

Martínez Trillo, O. «Aproximación al turismo funerario: análisis de oferta de la Ruta Europea de Cementerios en Cataluña.» Universitat de Girona. 2014.

Consejo Nacional para la Cultura y las Artes de México. «La festividad indígena dedicada a los muertos en México.» Cuadernos 16. Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo.

Fabiana Pontón es licenciada en turismo y trabaja en el Consejo de Educación Técnico Profesional (UTU) y en el Área de Estudios Turísticos de la Facultad de Humanidades (UDELAR).

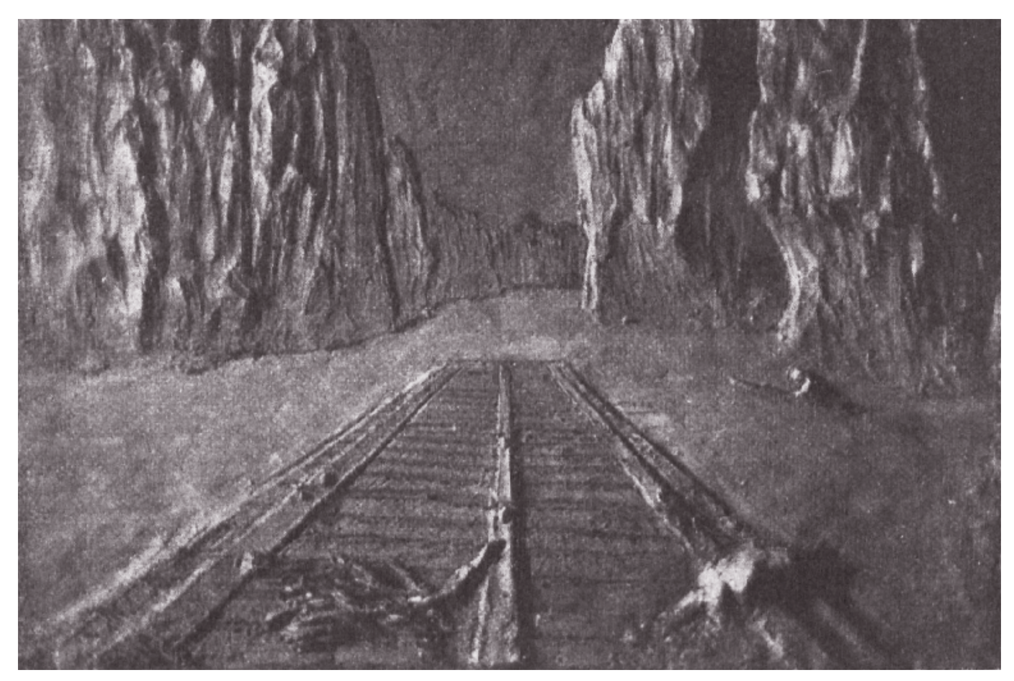
«Lo más agarrable para un dibujero»

Alejandro Ferrari

Creemos saber casi todo acerca de la vida de Horacio Quiroga, particularmente de sus constantes tragedias. Sin embargo, hay aún muchas zonas poco conocidas pero sumamente atrapantes en torno a su figura; una de ellas es el lugar que ocupaba la ilustración artística en sus intereses. Es muy patente la presencia ininterrumpida de ilustraciones en diversos cuentos del salteño, particularmente en sus celebrados *Cuentos de la selva para los niños* (1918). Lo que es menos conocido es su preocupación, deleite y participación en las ilustraciones de sus cuentos.



José Friedrich: ilustración de «Un cigarro pateador» (1913)



N.N. (Horacio Quiroga): bajorrelieve para «Una bofetada» (1916)

Una afición permanente

El 11 de septiembre de 1899 aparecía el primer número de la *Revista del Salto. Semanario de literatura y ciencias sociales*, una efímera publicación (llegó hasta febrero de 1900) que Quiroga fundó, dirigió y de la que fue su principal redactor cuando contaba con veinte años de edad. En ese primer número, el director se disculpaba de sus lectores de esta manera: «Advertencia: Se ha malogrado el propósito que teníamos de ofrecer algunas ilustraciones en el presente número de la revista, a causa de imprevistos inconvenientes. Prometemos indemnizar esta falta en los sucesivos números».

El interés del director —que llega a prometer una «indemnización» a sus lectores por no haber podido ofrecer las ilustraciones— en el tema continuó.

La portada de su primer libro, *Los arrecifes de coral*, publicado en 1901, contenía un dibujo del pintor uruguayo de origen catalán Vicente Puig (1882-1965). La ilustración —en rojo naranja— presenta a una mujer ojerosa, con sus hombros al aire, iluminada por una vela.

El último día de su vida, el 19 de febrero de 1937, luego de almorzar con su hija Eglé y de despedirse de ella con efusión, pasó la tarde en la casa de su amigo el escritor y artista plástico Julio Payró. Un par de años después sus primeros biógrafos contarían así esta escena: «Payró está trabajando en una carátula para un libro de Alberto Gerchunoff y lo consulta sobre los colores a emplear. Quiroga se interesa mucho por este asunto. Eran problemas que siempre le fueron gratos. Propone tonos que Payró trata de conseguir mezclando los colores en su paleta».[1]

No caben dudas, con estos pocos ejemplos, de la afición de Quiroga por la ilustración.

Textos ilustrados

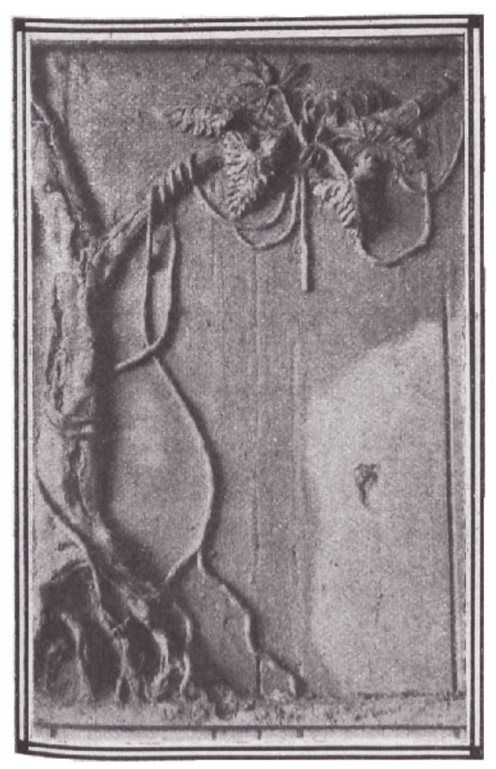
Los cuentos, folletines y novelas de Quiroga, que hoy conocemos en incontables recopilaciones y traducciones, generalmente aparecieron por primera vez en revistas y diarios de gran circulación en la época, por lo general acompañados de ilustraciones y —raramente— por fotografías.

1 Alberto Brignole y José María Delgado. *Vida y obra de Horacio Quiroga*. Montevideo. Claudio García y Cía., 1939, p. 394.

En efecto, uno de los elementos esenciales del masivo fenómeno de la prensa ilustrada, nacida en Europa en el siglo XIX, llegada rápidamente a América Latina y consolidada a comienzos del siglo XX, era su cuidado arte gráfico, que incluía fotografías, ilustraciones y caricaturas juntamente con avisos publicitarios de gran calidad. Dibujantes, ilustradores y pintores europeos llegaron al Río de la Plata y colaboraron en el fortalecimiento de este aspecto.

En este marco, los textos narrativos se publicaban usualmente acompañados de ilustraciones de dibujantes que colaboraban de manera habitual con las diversas revistas, como *Caras y caretas*, *Fray Mocho*, *El Hogar*, *Atlántida*, *P.B.T.* etc.

A pesar de esta permanente presencia de la ilustración, cuando se mencionan las primeras ediciones de los textos de Quiroga raramente se cita a los autores de las ilustraciones, que normalmente firmaban sus colaboraciones.



N.N. (H. Quiroga): bajorrelieve para «Una bofetada» (1916)

Una lista bastante exhaustiva de ilustradores de textos de Quiroga —que viene a reparar la injusticia del olvido— incluye a Juan Carlos y Mateo Alonso, Eduardo Álvarez, Eugenio Álvarez Dumont, Ramón Batlle, Neal Bose, José María Cao, Ramón de Castro Rivera, Emilio Centurión, Arturo Nemesio Eusevi, Eusebio Fernández Peña, José María Fernández Saldaña, Fly, José Friedrich, Carlos Giambiagi, Aurelio Giménez Pastor, Gustavo Goldschmidt, Julio Málaga Grenet, Juan Hohmann, Luis Fernando Macaya, Antonio Marchisio, Juan Peláez, Manuel Pintos Rosas, Ernesto Riccio, Alejandro Sirio y Mario Zavattaro. En esta lista hay europeos, argentinos y uruguayos.

Cartas que ilustran

Espigando en la correspondencia de Quiroga podemos encontrar diversas huellas de su afición por la ilustración, asistir a los entretelones de los dibujos que acompañaron algunos de sus textos, conocer sus amistades y preferencias gráficas, descubrir su idea de la ilustración y enterarnos, también, de que alguna vez él mismo creó alguna.

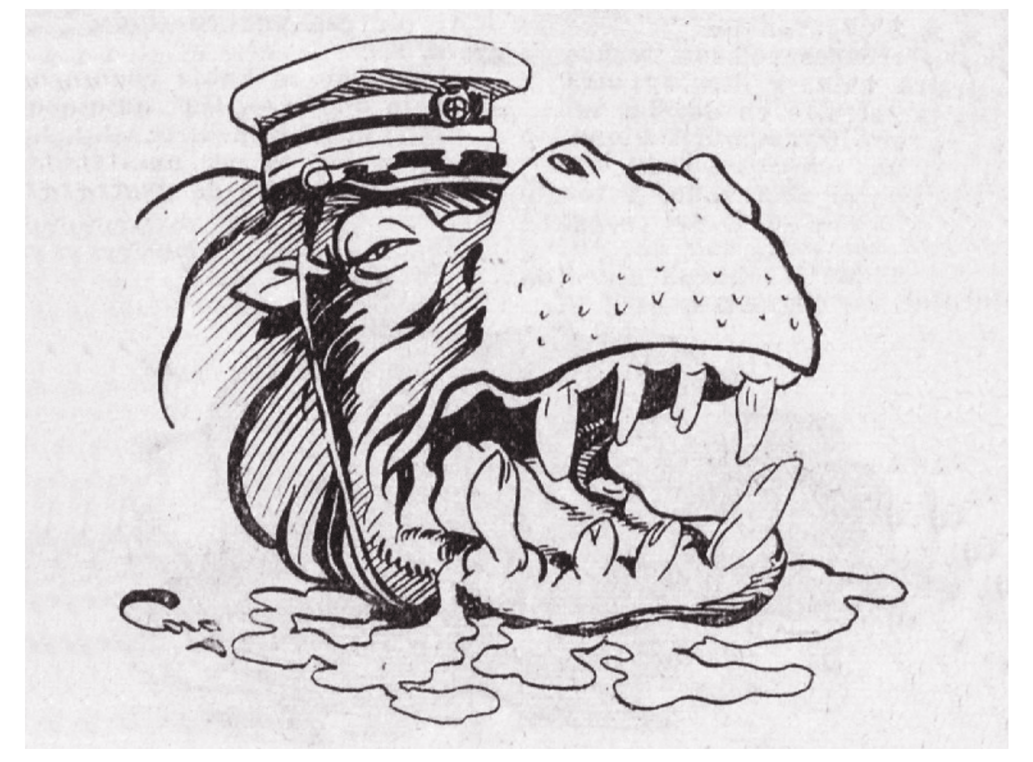
Quien más recibió comentarios sobre estas cuestiones fue Luis Pardo, su amigo y editor en *Caras y Caretas* y luego en *Fray Mocho*.[2]

Un tímido Quiroga confiesa haberle escrito al dibujante Alejandro Sirio «diciéndole cuánto me agradaba, pero rompí la carta por temor a esta probabilidad, por más lejana que parezca: "y tal es así, que hasta los colaboradores de tales revistas reconocen a nuestros dibujantes...". Mas lo cierto es que Sirio me encanta» (1 de marzo de 1914).

Pocos años más tarde, en 1918, en el primer número de *Cuento ilustrado*, una fugaz revista literaria que Quiroga dirigió por algunos números, junto a su relato «Un drama en la selva» aparecen algunas viñetas de Sirio.

Dos años más tarde de aquella confesión, también desde Misiones, Quiroga le adelanta a Pardo su intención de desarrollar una serie de narraciones para niños que luego formarían su libro *Cuentos de la selva*. En el envío postal

2 Las cartas a Luis Pardo las encontramos en la edición de Jorge Lafforgue y Pablo Rocca: *Horacio Quiroga. Obras. Vol. V. Diario y correspondencia.* Buenos Aires. Losada, 2007, pp. 251-281.



José María Cao: ilustración para «Los cocodrilos y la guerra» (1916)

adjuntaba el texto del cuento «Los cocodrilos y la guerra», que luego se transformaría en «La guerra de los yacarés» en su versión final. Quiroga agrega: «Escribo hoy a [José María] Cao, invitándolo deferentemente a que quiera hacer unas cuantas viñetitas para el cuento ese. Él lo hará muy bien» (7 de marzo de 1916).

Dos meses más tarde, el cuento fue publicado en tres páginas que incluían doce viñetas del dibujante José María Cao.[3] Como vemos, Quiroga se adelantó y procuró él mismo las ilustraciones del dibujante español para su cuento. Un procedimiento, sin embargo, que no era nuevo.

«Flacos de dibujantes»

Casi diez años antes Quiroga había realizado gestiones para que su primo, José María Fernández Saldaña (apodado «Maitland»), compañero en el Consistorio del Gay Saber en Montevideo, pudiera ingresar como ilustrador en *Caras y Caretas*. Allí fungía como editor de imagen el recién mencionado Cao.[4]

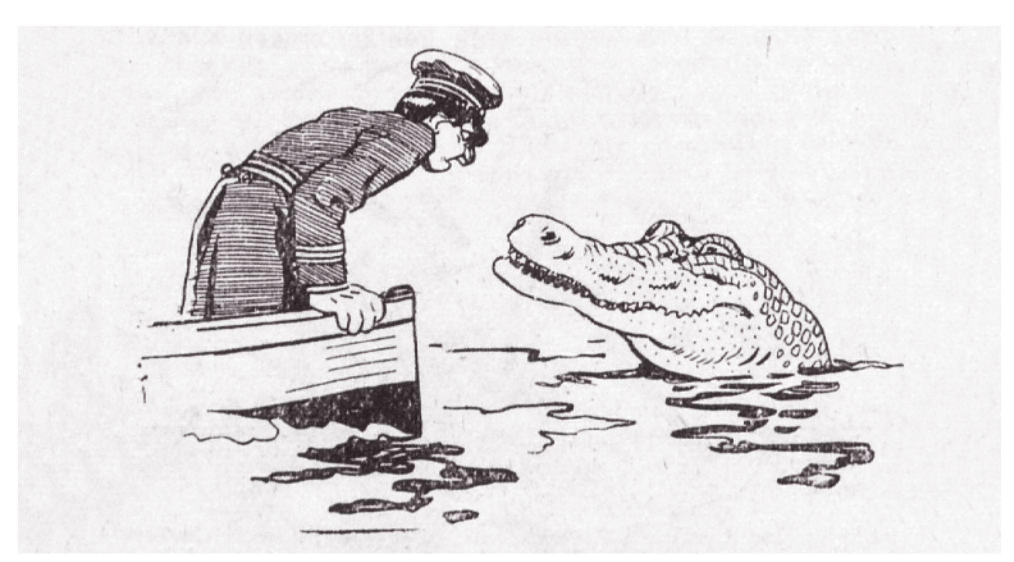
Desde Buenos Aires, Quiroga le pide a su primo: «Cuando vengas, tráeme cosas tuyas, caricaturas o ilustraciones. Sé que en *Caras y Caretas* se están flacos de dibujantes, [...] teniendo tú facilidad para el ramo, podrías ocuparte de ilustrar los míos, con lo cual habríamos unido nuestros destinos a modo de soñar antiguo y consistorial» (7 de mayo de 1907). Cosa que Maitland hizo, pues su ilustración causó «buena impresión» (25 de agosto 1907).

La secuencia continuó: «Ayer hablé de tus asuntos en *Caras y Caretas*. Me dieron 15 pesos para ti, por la ilustración. Me han dicho que el precio varía —supongo que según les gusta el dibujo.

Te piden también una página artística, sin decirme si en color o no, etc. Tú sabrás lo que te convenga. A más, les dije que te enviaría

3 *Fray Mocho*, año V, núm. 212, 19 de mayo de 1916.

4 Las cartas a Fernández Saldaña en: *Diario y correspondencia*, pp. 96-191.



José María Cao: ilustración para «Los cocodrilos y la guerra» (1916)

cuento mío para que tú le ilustraras, y dijeron: mandar puedes-lo, como en Consistorio. [...]

En cuanto pesque asunto para cuento, te envío su resumen para que ilustres. Creo que podrías y deberías dejar correr un poco la imaginación» (31 de agosto de 1907).

El «asunto para cuento» llegó pronto. A los quince días Quiroga plantea el «resumen» de una narración basada probablemente en una experiencia de la época de sus estudios de secundaria, cuando realizan una visita didáctica al Jardín Botánico y encuentran un sapo en la calle que es colocado por el director sobre las vías del tranvía para que fuera aplastado.

El modelo de trabajo, como deducimos de la epístola, consistía en que el escritor le adelantaba un resumen del cuento, con los aspectos más pasibles de ser ilustrados. Quiroga, además, le agrega sugerencias, como si fuera un *storyboard*: «Hay algo más, pero lo apuntado es lo más agarrable para un dibujero. Si tomas la escena de la vía, no te olvides de ponerle al director yaqué y sombrero de paja. Aun podrías poner en gran primer término, de espaldas, al director y cuatro o cinco chicos, perpendiculares a la vía: por ahí el sapito y el *tramway*, y en perspectiva derecha al ojo. En fin, lo que Dios te dé a entender» (16 de septiembre de 1907).

La publicación se demoró hasta enero. Así concluye la saga Quiroga: «Habrás visto en *Caras* tus dibujos de "Recuerdos de un sapo". Pareciéronme un poco grises» (6 de febrero de 1908).

Quiroga ilustrador

Un día, Quiroga le recuerda a Pardo un envío inusual: «Conjuntamente con artículo enviado últimamente iban ilustraciones. No tienen nada de famosas pero acaso sirvan para ganar tiempo. En caso de que se publicaran póngales N. N.» (28 de julio de 1916).

Estas traspapeladas colaboraciones habían aparecido a comienzos de ese año en el cuento «Una bofetada», donde acompañan al cuento una ilustración de Juan Hoffman, artista nacido en Carmelo, y dos bajorrelieves del tal N. N.

Bibliografía mínima

Alberto Brignole y José María Delgado. *Vida y obra de Horacio Quiroga*. Montevideo. Claudio García y Cía., 1939.

Horacio Quiroga. Obras. Diario y correspondencia. Plan general de la obra: Jorge Lafforgue; coeditores: Jorge Lafforgue y Pablo Rocca. Buenos Aires. Losada, 2007.

Horacio Quiroga. «Recuerdos de un sapo», *Caras y Caretas*, núm. 485, 18 de enero de 1908.

Horacio Quiroga. «Los cocodrilos y la guerra», *Fray Mocho*, núm. 212, 19 de mayo de 1916.

Horacio Quiroga. «Una bofetada», *Fray Mocho*, núm. 196, 28 de enero de 1916.

Alejandro Ferrari es cineasta, periodista (Brecha, El País Cultural) y editor en +Quiroga Ediciones.



El Uruguay que cumplía cien años se proyectaba con optimismo y valoraba la educación física.
Fotografía: Centro de Fotografía de Montevideo (s/f)

El triunfo del orden sobre la bohemia

Mauricio Almada

En Colombes y Ámsterdam los equipos uruguayos de fútbol solo obedecían a su capitán, pero para el Mundial de 1930 se decidió dar un giro a esta forma de actuar: apareció la figura del director técnico.

Hasta 1930 los equipos de fútbol en Uruguay no tenían lo que hoy se conoce como directores técnicos. En aquella época mandaban los líderes, los capitanes, los dueños de la pelota.

¿Quién le podía quitar a José Nasazzi el poder de decisión en la integración de los seleccionados de 1924 y de 1928 que obtuvieron el oro en los Juegos Olímpicos de Colombes y Ámsterdam? Algún alto dirigente, tal vez. Pero el capitán era el capitán. Y mandaba.

La cuestión cambió en 1930. El entrenador, tal como se lo entiende en el fútbol actual, nació, en la selección uruguaya, cuando la FIFA decidió hacer el primer campeonato del mundo en estas tierras.

En los años previos al mundial, un aire de bohemia acompañó a aquellos muchachos que trabajaban en lo que podían y después dedicaban el tiempo posible a entrenar. En la era del amateurismo, la seriedad en el entrenamiento no impedía que los jóvenes salieran a divertirse y que incursionaran en locales nocturnos para jugar otros partidos. O que se citaran directamente en la cancha donde se iba a disputar el partido.

Hasta 1930 no existía la costumbre de concentrar, es decir, de entrenar y convivir durante cierto tiempo en un lugar apartado del mundanal ruido antes de partidos o competencias importantes.

Pero muchas cosas cambiaron con el primer mundial que Uruguay organizó en el año de su centenario. Y que ganó.

La Asociación Uruguaya de Fútbol decidió que los jugadores seleccionados debían prepararse para el campeonato con dos meses de anticipación, y el lugar elegido para entrenar y descansar, lejos del asedio de la prensa, fue el chalé del club Olimpia, en El Prado, que tenía su propia cancha (Olimpia Park, hoy el parque Federico Saroldi, del Club Atlético River Plate).

Allí los futbolistas descansaban, paseaban o leían los diarios en el entorno bucólico del Jardín Botánico, fuente de una excelente oxigenación, tal como se requería.

La bohemia que había existido en los planteles de 1924 y 1928 se terminó, y el profesor de educación física Alberto Supicci fue designado como entrenador de la selección de 1930.

Su llegada implicó la «civilización» de aquella muchachada aguerrida y ganadora que estaba envuelta en el oro olímpico.

La grieta era entre la disciplina y la bohemia.

Y de la bohemia de aquellos jóvenes vaya como muestra un botón. Franklin Morales, en su libro *Andrade. El rey negro de París*,[1] recoge una crónica de Carlos Reyes Lerena, enviado especial del diario *El País* para cubrir los Juegos Olímpicos de 1928. Allí fue lapidario. «Los futbolistas hacían lo que querían», publicó el 6 de junio de ese año.

Contaba que jugaban a las cartas y bebían hasta altas horas de la madrugada, y que los días de partido comían a las tres de la tarde, teniendo preferencia por las recetas basadas en salsas, mariscos y platos muy condimentados. Para el enviado de *El País* esto «no predisponía una digestión y trabajo regular del estómago».

Reyes Lerena también constataba el desfile de personas por el campo de entrenamiento y las frecuentes ausencias de algunos jugadores que abandonaban la concentración para realizar incursiones de placer en el centro de la ciudad.

Asimismo se quejaba de que los diarios de Italia, Francia y Bélgica explotaban con saña «la inconsciencia de nuestros futbolistas —que se dedican al beberaje a pocas horas de un *match* olímpico— en una forma mortificante».[2]

En 1930 Supicci llegó para poner disciplina y asegurar que los futbolistas estuvieran al cien por ciento de sus capacidades. Los jóvenes debían hacer ejercicios físicos, entrenar, alimentarse correctamente y evitar distraerse con salidas de la concentración.

Para evitar filtraciones a la prensa, la primera instrucción que dio Supicci, avalado por la comisión seleccionadora, fue una suerte de «ley mordaza», por la cual los futbolistas no podían hablar con los periodistas. El único autorizado para hacerlo era Supicci.

El nuevo jefe, que llegaba con todo el respaldo de la AUF y el respeto de los jugadores, porque había sido futbolista, sabía que en el plantel había un hombre que sería difícil de domesticar: Andrés Mazali.

Era el golero titular indiscutido, campeón en Colombes y Ámsterdam. Un joven ganador con las mujeres, al que le gustaban los cabarets y la bebida. No obstante, era un deportista con todas las letras y había oficiado de preparador físico de la selección de 1924 en el barco que atravesó el océano Atlántico. Estos antecedentes eran muy pesados de soportar para Supicci, quien desembarcaba en el grupo con la impronta del orden y el respeto a la jerarquía.

Era él o Mazali. Era el orden o la bohemia. Y el orden fue lo primero. El asunto se resolvió cuando una noche Mazali se escapó del chalé y Supicci se enteró. De inmediato lo echó del equipo y le dio el puesto a Enrique Ballestero. El hecho conmocionó al grupo y reafirmó el nuevo estilo que imponía Supicci.

José Pedro Mazali, hijo del protagonista de aquel escándalo, contó a este autor: «Es cierto que a mi padre le gustaba el cabaret y que se escapaba de la concentración para ir a divertirse con mujeres. Él se escapaba por uno de los balcones del chalé. Ojo que no era el único. Eran varios, pero por respeto a su memoria no los voy a nombrar. También eran milongueros y se tiraban del balcón igual, y no había problemas. Hasta que nombraron preparador físico a Supicci, y eso dio orden dentro del grupo. Y mi padre representaba otra forma de pensar y de ser que no tuvo lugar con las nuevas reglas», relató el hijo del campeón olímpico que se perdió, por una desprolijidad, el mundial de 1930.

Supicci tenía su forma de entender la preparación del equipo. Según recuerda Luis Prats en su libro *La crónica celeste*,[3] Supicci dispuso prácticas los martes y los jueves en el Parque Central y en Pocitos. Si llovía, los entrenamientos se hacían en los galpones de la Asociación Rural, que estaba al lado de la concentración. Prats cita unas declaracio-

1 Morales, Franklin. *Andrade. El rey negro de París*. Montevideo. Editorial Fin de Siglo. 2002.

2 Diario *El País* del 6 de julio de 1928, citado por Franklin Morales en *Andrade. El rey negro de París*. P. 151.

3 Prats, Luis. *La crónica celeste*. Montevideo. Editorial Fin de Siglo. 2000. P. 70.



Estos hombres fueron los protagonistas de los tiempos más gloriosos del fútbol uruguayo. Arriba a la izquierda: José Leandro Andrade, Álvaro Gestido, José Nasazzi (capitán), Enrique Ballesteros (golero), Ernesto Mascheroni, Lorenzo Fernández, Luis Grecco (masajista). Adelante: Ernesto Fígoli (masajista), Pablo Dorado, Héctor Scarone, Juan Pelegrín Anselmo, Pedro Cea, Santos Iriarte. Estadio Centenario. 27 de julio de 1930. Fotografía: Centro de Fotografía de Montevideo

nes de Supicci a *El Diario*, el 20 de julio de 1930: «Nuestros muchachos pueden llegar a ser tan buenos o mejores que en Colombes o Ámsterdam. Poseen condiciones naturales de inteligencia y habilidad para la práctica del *football*, y si agregamos a esto que pueden conseguir un buen estado físico como consecuencia de una buena alimentación, práctica de ejercicios convenientes y un buen descanso reparador, sus actuaciones en el Campeonato del Mundo serán, lógicamente, excepcionales».

Y no se equivocó. Aquellos deportistas convirtieron a Uruguay en el primer campeón del fútbol mundial.

Pero si bien la disciplina de Supicci ordenó al equipo en todo sentido, cuando las papas quemaban, en la final contra Argentina en el Estadio Centenario, con Uruguay perdiendo, al llegar el entretiempo el que habló fue el capitán. Uruguay tenía que dar vuelta el partido. En el vestuario, Nasazzi les dijo a sus compañeros: «Muchachos, se acabaron las contemplaciones, este partido hay que ganarlo, y a meter pierna fuerte en todos lados».[4]

Volvieron a la cancha y fueron una aplanadora. Vale preguntarse si aquella remontada se debió a la preparación física que los futbolistas traían de la mano del profesor Supicci, o se debió a la forma en que les habló el capitán Nasazzi.

Seguramente ambos factores pesaron en el ánimo de los campeones.

Mauricio Almada es periodista y docente en la Facultad de Comunicación y Diseño de la Universidad ORT.

4 Relato de Ernesto Mascheroni al diario *El País*, citado por Prats en *La crónica celeste*. P. 75.



Chaplin con su muñeco, c. 1918

Carlitos. De los Estados Unidos al Uruguay

Georgina Torello

Desde la década de 1910 Charles Chaplin se vuelve famoso a nivel internacional. Uruguay no es una excepción: el cómico aparecerá no solo en la pantalla, sino en reclames, historietas y libros, entrando con fuerza en el imaginario local.

Cuando Homero Alsina Thevenet publica, en octubre de 1977, *Chaplin. Todo sobre el mito*, se propone (con ese «todo» falto de modestia) agregar, a los metros de bibliografía sobre el actor existentes en los anaqueles de las bibliotecas, *ese* centímetro y medio capaz de poner punto final a los relatos sobre su vida y obra. Dos meses más tarde el homenajeado muere, a los 88 años, en su casa suiza, aguando (por tanta cercanía) la nota biográfica y el gran final del volumen. En ese «todo», sin embargo, faltan (entre muchas otras cosas) las modalidades de recepción y apropiación uruguayas de la estrella. Trataremos aquí de describir *algunas*.

Comprar Chaplin

Desde la aparición de Chaplin en la pantalla, en 1914, el *marketing* del personaje desarrollado por la Keystone (primera compañía que lo contrata) a través de notas, entrevistas, historietas o juguetes, corre paralelo, en el mundo, a un uso desenfadado y sin derechos legales de aquel ícono instantáneo. Cuando el escritor peruano Xavier Abril escribe juguetonamente en 1929 que «Chaplin debería manufacturarse. Y así como se compra una villa o un automóvil, se debería comprar Chaplin», ironiza tardíamente sobre esa fábrica-Charlot (oficial e ilegítima) que pasa ya la década.[1]

Y es, de hecho, vendido y comprado. Todo pese a que el propio actor moldea su imagen, controlando sus contratos y acumulando derechos, como señalan sus biógrafos más atentos y Alsina Thevenet tampoco lo olvida. Se dice a propósito que «Chaplin se ha negado a trabajar fuera de las películas, consciente de la diferencia que va entre el tipo creado por él para el teatro mudo, y el que vería el público "en carne y hueso"».[2] Y aunque evita, según el articulista, la carne y el hueso, no se niega a la tela y la porcelana, vale decir a comercializar su imagen en muñecos desde 1915, como

1 Xavier Abril. «Radiografía de Chaplin», en *Amauta*, núm. 20, enero de 1929, pp. 73-76.

2 Anónimo. «Chaplin y Max Linder. Cómo se conocieron. Habla un cómico de otro cómico», en *La Razón*, 10 de enero de 1918.



Chaplin en cómic, 1917

atestiguan numerosas campañas publicitarias: este Charlot «mero producto» aparece también por aquí en varias salsas, no tanto para comprarse, sino para vender. Su mirada triste y perdida sirve para promocionar sus escobillones a la «antigua y renombrada» Fábrica de Cepillos y Escobas de Ramón Leira (1917) y, más grave, casi hostil, lo representa BAU (1919) para promover sus aceites. Pero la importadora E. T. Picasso y Cía., en 1918, sin duda va más allá: a cambio de la envoltura intacta de una tableta de chocolates Noël promete regalar el volumen *Ocurrencias de Carlitos*, en «edición lujosa» de 16 páginas en papel cromo, donde aparecen «pose y verso del popularísimo Chaplin», campaña que, con variaciones, también se hace en Buenos Aires. Muestra desconcertante de la chispa poética del cómico y de la «alegría» que promete a los niñitos destinatarios son los siguientes versos transcritos en los avisos: «Cansado de hacer reír/ y de andar de polo a polo,/ al sentirme triste y solo/ me dan ganas de morir».[3]

Seguramente más festivas resultan las historietas «Aventuras del perrito Chaplin», publicadas en *Mundo Uruguayo* en 1919. Juego socarrón con la imagen sobre la que se funda *Vida de perro* (*A dog's life*, 1918), el protagonista del cómic es un cuzco de bombín, frac y bastón, irreverente y despilfarrador de energía y dinero (ensucia la ropa de una señora del barrio a quien había ofrecido ayuda para colgarla, o se come, con un ágil juego de palabras, el faisán y la perdiz de un amigo). En la tira, como en las películas, el despliegue de humor «físico» típico del personaje original —saltos, patadas y golpes— cierra cada historia confortando, en parte, a las víctimas de los ataques chaplinianos. Es menester recordar que otra historieta («Chaplin viaja a la Luna») apareció en forma de figuritas coleccionables, de la empresa Despouey y Cía., Apiario Iris, en los años veinte.[4]

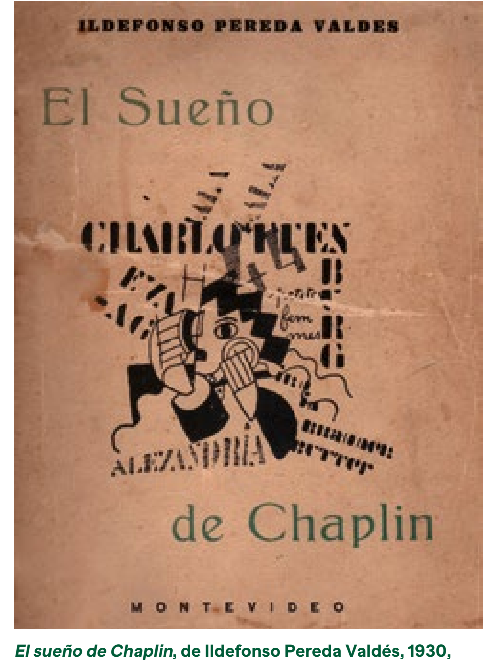
Otra de las apropiaciones tiene que ver con la imitación en celuloide, pensada, es probable, como garantía de rentabilidad. Sin duda lo es para el actor ruso Billy West, quien desde 1917 copia gestos, indumentaria y situaciones del inglés al milímetro, como atestiguan las cintas todavía disponibles (es un buen ejemplo *The*

3 Anuncio publicado en *Caras y Caretas* el 3 de noviembre de 1917.

4 Marcos Silvera Antúnez. *El álbum de figuritas. Cien años en el Uruguay*. El Galeón. Montevideo, 1999. Pp. 29 y 59.

Candy Kid, 1917). Es quizás menos rentable para sus eventuales y fugaces sosias australianos, chinos, japoneses y chilenos. En esta línea se coloca *Carlitos y Tripín. Del Uruguay a la Argentina* (Julio Irigoyen, 1916), una producción argentina ambientada en escenarios montevideanos, en la cual los hermanos Torres Ríos interpretan a los dos cómicos más famosos del momento (Tripín es el nombre castellano de Roscoe Arbuckle). Perdida la película —solo sobreviven algunas fotos de sus intérpretes—, es imposible apreciar la calidad de las performances, pero las dos secuelas, *Carlitos en Mar del Plata* y *Carlitos y la huelga de barrenderos*, producidas el mismo año, hablan de cierto éxito y de la preferencia del público por Chaplin, en desmedro de su compañero, que desaparece en las dos *sequels*.

En el umbral de los años veinte resulta evidente, como veremos, que el actor no es solo cosa de «niños tristes, sempiternos y viudas inconsolables», como se atreve a decir, por 1916, un cronista oriental a propósito del *target* del inglés, sino de grandes. En 1919 todos parecen quererlo, incluso los hombres adultos, quienes, tras haber seguido la moda de los bigotes «a lo Kaiser», a la «M. Roet» y el «rasuramiento [sic] general reservado hasta aquel entonces tan solo para los toreros, cómicos, lacayos y demás personal de servicio de las casas pudientes», adoptan, sin pudor, los de Charlot.[5]



***El sueño de Chaplin*, de Ildefonso Pereda Valdés, 1930, ilustración de Fernand Léger**



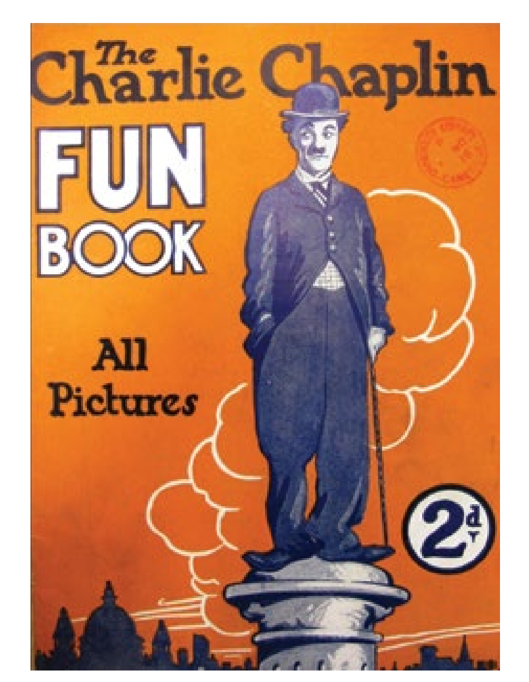
***Carlitos en Jerusalén*, de Francisco Espínola, 2004, ilustración de Guillermo Fernández**

Chaplin para intelectuales

El uso *pop* y utilitario es solo una parte de la apropiación uruguaya del ícono. De hecho, a partir de los años veinte, a la admiración de las masas parece sumarse, gradualmente, la de los intelectuales que creen ver en él algo más que un genio de la comedia. Es probable que esa mirada esté condicionada por el cambio del comediante, alrededor de 1917, identificado por Georges Sadoul como el pasaje de las películas-ballet a las sátiras sociales.[6]

5 Anónimo. «Modas extravagantes. Los bigotes a lo Chaplin», en *La Razón*, 13 de marzo de 1919.

6 Georges Sadoul. *Vida de Chaplin*. Fondo de Cultura Económica. México, 1955. P. 64.



Charles Chaplin *funbook* c. 1915

Muestra incipiente de la atención local de los letrados por Chaplin es la elección de una caricatura suya para la tapa del número inaugural de *Cinema y Teatros* (1920-1921), una de las primeras revistas uruguayas que incluyó al cine, liderada, entre otros, por Edmundo Bianchi, Emilio Frugoni y José Pedro Bellán. Al impulso, sin embargo, y como sucede a menudo, siguió el freno: la revista prefirió dedicarse más al teatro y la literatura que al cine, y la impronta chapliniana se diluyó poco después.

Una operación que circunscribe el área de acción del cómico para uso exclusivo de un grupo de iluminados es la que propone José Mora Guarnido en su artículo «Chaplin, la chaplinada y el aburrimiento trágico del mundo» (1924), publicado en el número 4 de *La Cruz del Sur*.[7] Este anarquista español, exiliado en Montevideo y amigo de García Lorca, exhorta al «homenaje serio a este gran poeta de la risa. Un homenaje de hombres serios —que no lo tomen por una broma de gente alegre, porque eso sería el más terrible de los fracasos—. A Carlitos Chaplin no lo comprende la gente alegre, ni les gusta a esas criaturas, sin alegría, que viven lo que se llama absurdamente la vida alegre. En cambio, a medida que uno se va volviendo serio y triste, le va gustando más Carlitos». Mora Guarnido sugiere un banquete-homenaje dedicado al inglés, donde domine la chaplinada, ese «género artístico sui géneris» que lo consiente todo: quien «tenga largas barbas, tolerará que el compañero de al lado se limpie en ellas los dedos llenos de salsa», explica el autor, y agrega que «también se le deben permitir sus chaplinadas al dueño del hotel: el cochinillo asado, el pollo al espiedo, pueden levantarse y salir corriendo al irlos a trinchar; los panecillos pueden estallar como petardos al morderlos; diecisiete gatos y un león pueden entrar en el salón de banquetes a lamer los platos y comerse algún que otro asistente (el cual se comprometerá de antemano a dejarse devorar sin protestas)».

Todavía más serio aparece el inglés, paulatinamente, a las vanguardias latinoamericanas, que ven en él un emblema del espíritu contestatario, un héroe hermético y trágico; en síntesis, el símbolo de un anticapitalista que elige, sacrificialmente, trabajar desde el interior del sistema. No se equivoca Jason Borge cuando habla de Chaplin como un «“tropo” elástico a través del cual se re-articulan identidades locales y nacionales en modos que subrayan la relación íntima con y, al mismo tiempo, la

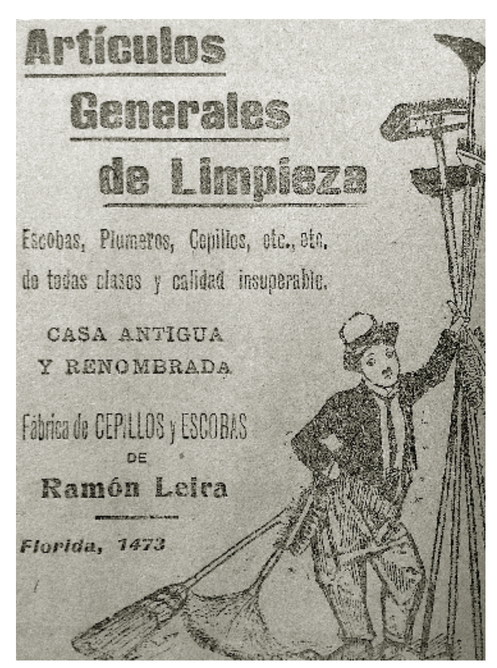


Programa de mano de *El circo*, cine Doré (Minas), 1929

7 José Mora Guarnido. «Chaplin, la chaplinada y el aburrimiento trágico del mundo», en *La Cruz del Sur*, núm. 4, junio de 1924, p. 12.

alienación respecto de los modelos metropolitanos».[8] Para José Carlos Mariátegui, en 1928, «la tragedia de Chaplin, el humorismo de Chaplin, obtienen su intensidad de un íntimo conflicto entre el artista y Norteamérica», y concluye que «el arte logra, con Chaplin, el máximo de su función hedonística y libertadora».[9] También, por esos años, lo incorporarán a sus escritos otros vanguardistas peruanos —notoriamente comprometidos con los conflictos sociales más agudos—, como César Vallejo, María Wiesse, el mencionado Xavier Abril, además del cubano Luis Felipe Rodríguez, el mexicano Enrique González Rojo y el brasileño Mario de Andrade.[10]

El *côté* resistente del cómico es recuperado por tres escritores uruguayos de los años veinte. Lo hace en versos la poetisa experimental Edgarda Cadenazzi, que en su «Poema en serio a Carlitos Chaplin» (1928), como fabulosa constructora de entramados filosos, se detiene en ese personaje de «alegría hipotecada», de bastón como «drama que se puede cargar», de melancolía y dolor que «van más allá del celuloide».[11] Una gravedad ambigua imprime también Ildefonso Pereda Valdés en su relato «El sueño de Chaplin», que además da nombre al volumen de cuentos que lo contiene, publicado en Montevideo en 1930. Y, finalmente, Francisco Espínola con su *Carlitos en Jerusalén*, un guion escrito para el actor. Como afirma en el prólogo: «he querido que desde la escena inicial hasta la última se ejerza el carácter de Chaplin permanentemente, al punto de que, interpretada por otro actor, la película no tendría sentido».[12] Si el guion llega al cómico, si lo lee y le gusta, no se sabe. Pero sí que el gesto de Espínola quiere superar toda imitación, todo uso, e ir a la esencia.



Chaplin en la publicidad, *La Razón*, 1917

Saliendo ya de la literatura, pero siguiendo con las apropiaciones, es imposible no mencionar a Juan Antonio Rezzano, mejor conocido como «Fosforito», hombre sándwich que, vestido de Chaplin, es «Carlitos por primera vez durante el Campeonato Mundial de fútbol de 1930»,[13] y mantiene personaje y oficio por seis décadas. En definitiva, Uruguay hace, tanto a nivel comercial como artístico, lo que quiere con Chaplin. Sabe aprovechar la fase frívola y la comprometida en igual medida, vendiéndolo, comprándolo, deformándolo y enalteciéndolo. Se lo apropia, como corresponde hacer, tanto con las mercancías más valiosas de la industria foránea como con sus mitos.

Georgina Torello es doctora y docente de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (UDELAR). Integra el Sistema Nacional de Investigadores (ANII).

8 Jason Borge. «Replaying Carlitos: Chaplin, Latin American Film Comedy and the Paradigm of Imitation», en *Journal of Latin American Cultural Studies*: Travesia, 22:3, 2013, p. 272.

9 José Carlos Mariátegui. «Esquema de una explicación de Chaplin», en *Amauta*, núm. 18, octubre de 1928, citado en Borge, op. cit., p. 173.

10 Jason Borge. *Latin American Writers and the Rise of Hollywood Cinema*. Routledge. Londres-Nueva York, 2008. Pp. 73-105.

11 Edgarda Cadenazzi. *El tobogán solitario* (Héctor Gómez Estramil y Javier Costa Puglione, editores). Ediciones Ilión. Montevideo, 2018. Pp. 73-74.

12 Francisco Espínola. «Prólogo» de *Carlitos en Jerusalén*. Cal y Canto. Montevideo, 2004. P. 5.

13 Mario Pérez Colman. «Feria en uruguayo se dice Tristán Narvaja», en *La Nación*, 19 de julio de 1998.



Estar igual que el resto, muestra de Pau Delgado Iglesias en el MNAV

Tres iniciativas artísticas en Uruguay reflexionan sobre la ceguera y la inclusión

Percibir sin los ojos

Malena Rodríguez Gugliemone

Estar igual que el resto

Museo Nacional de Artes Visuales. Primer piso. Al comenzar el recorrido el pasillo es largo y oscuro; se oye una cadenciosa música electrónica de fondo. Mientras se avanza nos va ganando la inquietud ante la falta de luz, no se sabe qué hay delante, ni arriba, ni a los costados. Una mezcla de inseguridad y miedo, o cierta alerta, va instalándose. En cierto momento se percibe que la estancia es más amplia; las tenues luces de las tres pantallas enfrentadas iluminan un par de *pufs* en el centro del salón. Allí es posible sentarse cómodamente y escuchar las voces de sucesivos rostros apenas visibles.

«No conozco la oscuridad, la conozco porque la vivo, pero no conozco el concepto de oscuridad. No ve nada, un ciego no ve», comenta un hombre joven en la filmación.

«Un color me lo tenés que explicar, a qué se parece. Por ejemplo, el cielo: yo lo único que entiendo del cielo es que está arriba, pero no el color ni lo visual ni nada. Yo asocio que es arriba... y que es azul, o celeste, no sé», dice otro de los entrevistados, cuya silueta se recorta sobre una ventana.

«Yo pienso que cada persona tiene como una especie de campo magnético. Las personas que ven, en su mayoría, no se fijan en eso; eso no lo sienten, porque van a lo superficial», dice una voz de mujer.

Así se van alternando muchos testimonios de hombres y mujeres de distintas edades, en diversas ciudades del mundo. Uno en una pantalla, otro en otra, otros opinando de a dos, como una suerte de eco de distintas visiones y sensaciones respecto de sí mismos, de cómo perciben, de cómo se relacionan con el otro.

Estar igual que el resto es una instalación creada por Pau Delgado Iglesias, con curaduría de Andrea Giunta. Se exhibió en el Museo Nacional de Artes Visuales durante julio y agosto de 2019. La obra es el resultado de una serie de conversaciones con personas ciegas de nacimiento en distintas ciudades del mundo: Montevideo, Lima, La Habana, Santiago de Chile, Buenos Aires, Hereford (Reino Unido), Asunción y Berna (Suiza). La inquietud de la artista era investigar sobre otros modos de experimentar la vida, en particular en la dimensión de la sexualidad y lo afectivo, a la vez que ensayar un des-aprendizaje de lo que habitualmente conocemos y entendemos por percepción. Los testimonios llaman a la reflexión sobre los estereotipos de belleza, de relacionamiento, los condicionamientos sociales a los que nadie escapa, y otras formas de captar al otro que están menos activadas en quienes ven. «Me gusta mi rostro, me gusta mi cuerpo, pero me gustaría estar un poco más delgada», dice una de las mujeres. «Verse a través de lo que el otro dice, cuando vos no te podés ver, es muy difícil, por-



Taller Kintsugi, dirigido por Rogelio Osorio

que tu visión de vos en verdad no es la tuya, es la que te hicieron tener de vos a través de los ojos de otro.» Una joven inglesa dice en su idioma que muchas veces con sus pares hablan más de cómo la gente huele en vez de cómo se ve («we have talked about what people might "smell like", rather than what people "look like"»).

El catálogo de la obra cuenta con una selección de frases tomadas de los entrevistados, impresas también en Braille. Y luego hay muchas fotos. Imágenes oscuras en las que apenas se vislumbran rostros, contornos, sonrisas. «Las palabras de los entrevistados nos aproximan a una forma oblicua de elaborar las representaciones de la belleza», expresa la curadora Andrea Giunta. «En la construcción de la representación de los cuerpos que no ven, juegan un rol central las clasificaciones de quienes ven.»

Taller Kintsugi

Linda Krudo perdió la visión hace nueve años y hace tres que comenzó a pintar en el taller Kintsugi, donde, junto a otras personas no videntes, dibuja y pinta bajo la guía del artista plástico Rogelio Osorio.

«Nunca pensé que iba a poder pintar o dibujar. Y sin embargo lo hago, apoyándome mucho en los recuerdos, en las imágenes que quedaron grabadas en el cerebro y usando estrategias que nos ha determinado Rogelio», comenta. «Siempre lo siento como un desafío: mirar hacia donde está la hoja y no verla. Cuando me pongo a dibujar me meto en lo que estoy haciendo y me olvido de todo. A veces pienso que me perdí y que no pude seguirlo como quería. Otras no, siento que pude hacer el esquema que tenía pensado. Cuando es algo muy grande me hago un borrador en la mano, con un dedo, y voy haciendo el dibujo porque ahí lo siento, en papel no me serviría de nada. De pronto aparecen cosas que no te esperabas, y está el comentario de Rogelio que va planteando las distintas referencias para que te guíes.»

Rogelio Osorio es un artista plástico con una rica trayectoria como creador y también como docente, en especial de dibujo con modelo vivo. Cuando le hicieron la propuesta del taller Kintsugi, al principio no estaba muy convencido de que fuera a funcionar. «Me di cuenta de que funcionaba porque la gente tenía entusiasmo, la gente hace un esfuerzo por

venir, y salen cosas muy lindas. Entonces yo, sin entender bien, voy diseñando cosas sobre la marcha», explica.

Kintsugi es un nombre de origen japonés. Según cuenta la leyenda, un *shogun* tenía un tazón que se le rompió y lo mandó a arreglar a China. De regreso vio que tenía grampas muy feas. No le gustó y se lo mandó a un artesano japonés. Este, en vez de tapar las roturas, las realzó, y las hizo formar parte de ese cacharro uniéndolo con una resina mezclada con polvo de oro. «El taller se llama así —explica Rogelio— porque hay una realidad rota, que es la pérdida de la visión, y hay cosas que son irreversibles. Pero sería como hacer un Kintsugi con esta realidad y acercarse a la pintura de una manera propia, no imitando a la pintura visual, no tratando de imitar esa realidad que ya no existe. Nos pareció que era un lindo concepto. Este tipo de pintura que hacemos en el taller tiene características propias y errores. Uno va buscando con los dedos la línea, hay pequeñas manchas que quedan mejor que si no estuvieran. Entonces es un poco eso: jugar con las imperfecciones.»

El rol del maestro en este taller es más flexible que el de un docente normal. En general hace una propuesta y ve luego cuál es la devolución. Muchas veces no es la que esperaba. «Yo no soy ciego, entonces no puedo ponerme en una postura que no me corresponde, vivir una realidad que no vivo», afirma. «Hay que acercarse con muchísimo respeto, a la vez que hay que dar indicaciones, parecidas a las que doy en los talleres visuales, solo que lo traduzco a lo oral, en una especie de relato. Trato de no estar apegado al posible resultado que me pareció que iba a tener; hay que hacer microduelos y cambiar rápidamente la postura para ver qué hacemos con este material. Es muy creativo y muy horizontal.»

A veces ayuda a las alumnas a colocar los alfileres sobre un cartón para definir un perfil, algo que sucede en sus otras clases más tradicionales —aunque sin alfileres—, con modelo vivo. Rogelio muchas veces alterna un taller con otro, y como guía debe adaptarse a realidades muy diferentes. «En un momento el contraste quedaba muy cercano en el tiempo y entraba a ver semejanzas y cosas que no eran iguales. Está la ceguera fisiológica y luego están los otros tipos de ceguera, y ahí pueden entrar muchas cosas. En dibujo sucede algo muy concreto, y es que uno no dibuja lo que ve, lo que tiene delante. Al hacerlo muchas veces hace algo que es muy distinto, un poco sobreimprimiendo la imagen de lo que uno piensa que es, sobre lo que es en realidad. Es una forma de ceguera. Y también —y esto a mí me pasa— cuando uno hace un dibujo y está muy encima de ese dibujo y no sabe bien lo que hizo. Te dicen que tiene que haber un tiempo de reflexión, poner el cuadro contra la pared, dejarlo un par de días para luego ver cosas, generalmente negativas. Entonces también es raro cómo, de ver mucho tiempo algo, también hay ceguera.»

Tiro y fuga

«“Va a caerse. ¡Ay, por Dios! ¡Esa chica se va a caer de ahí! Que alguien me diga, ¿cómo se les ocurre subir a una niña ciega a una viga de equilibrio?” Mi mente lo repetía una y otra vez. Aunque, ahora que lo pienso, ella se subió sola. De todas maneras, esas no son cosas para mostrar en un festival. Mi nena, en cambio, estuvo divina. ¡Me emocionó tanto verla allá arriba, casi tocando el techo, trepada a la cuerda!

Pero esta chiquita nos puso el corazón en la boca a todos. Como si tal cosa, subió a la viga, se tomó del dedo de la profesora (una inconsciente, por cierto) y se puso a caminar en puntas de pie. En algunos momentos hizo pequeñas figuras, y a la gente, entre el miedo y la impresión, se le dio por aplaudir. Al final, concentrada y seria, la niña se soltó del dedo que sostenía y saltó a la colchoneta, con los brazos en alto. Recién cuando estuvo de vuelta con las demás pude respirar.»

El texto anterior es un fragmento de un relato escrito por Sofía Fernández que aparece en el libro *Contrabando* (Estuario Editora), publicación que surgió a partir del taller Tiro y Fuga, creado en 2015 por Denisse Ferré y Nicolás der Agopian, que contó también con la colaboración de Federico Giordano. Motivados por la obra del fotógrafo esloveno ciego Evgen Bavcar, Ferré y Nicolás der Agopian decidieron investigar las posibilidades de hacer un taller de fotografía para ciegos.



Portada de *Contrabando* (Estuario Editora), publicación que surgió a partir del taller Tiro y Fuga, creado en 2015 por Denisse Ferré y Nicolás der Agopian

Gracias a la sugerencia de la Unión de Ciegos del Uruguay, la actividad finalmente se orientó a personas videntes y no videntes, con lo cual se generó un marco de trabajo mucho más rico e inclusivo. La iniciativa tuvo el apoyo de los Fondos Concursables del MEC y se realizó en Montevideo y San José.

Sofía Fernández participó en este taller cuando tenía 15 años. Sofía es ciega de nacimiento. El texto que aquí compartimos va acompañado de una imagen que muestra un gimnasio con una gruesa colchoneta, una viga un poco más atrás, algunas niñas en malla exhibiendo sus habilidades, otras sentadas charlando. En un costado, varios padres y madres mirando a sus hijas.

En el libro se van alternando diversos relatos con sus fotos. Fueron escritos por los participantes del taller, entre los que había también fotógrafos, escritores y periodistas. Las otras personas no videntes que participaron, a diferencia de Sofía, perdieron la visión en un momento de sus vidas. Tomar una fotografía puede ser una experiencia mucho más rica de lo que estamos acostumbrados. «Es posible enfocar y sacar una foto. Y podés saber a grandes rasgos a qué le sacaste —explica Sofía—. Pero te lo tendrá que decir otra persona, y eso está de más, porque uno conoce a través de las descripciones que hacen los otros. Lo que a mí me resultó más interesante fue que a esas personas, que eran escritores, fotógrafos, periodistas, les resultaba un desafío describir las imágenes. Cada uno veía cosas distintas, y se iba generando una descripción colectiva muy interesante.»

Sofía hoy tiene 19 años y estudia profesorado de música en el IPA. Sigue escribiendo en su computadora, que tiene un lector de pantalla con una voz sintética que verbaliza lo que va escribiendo; el mismo programa que tiene en el celular. En el IPA le va muy bien, pero tiene dificultades con los materiales de estudio que no suelen estar en lenguaje Braille. A su vez los docentes muchas veces no tienen las herramientas para trabajar con ella porque no conocen su lenguaje musical.

Le pregunto qué opina del taller de pintura, de la muestra en el museo —en la que ella también participó—, del trabajo colectivo que han hecho en torno a la fotografía. «Derriba un prejuicio muy arraigado que dice que las personas ciegas no podemos tener acceso a las cosas visuales», opina. «A mí me parece muy interesante el hecho de poder aproximar otras perspectivas a las personas que ven, porque se abren otras posibilidades, que no son mejores ni peores, son diferentes. Hay mucha diversidad en las elecciones que hacemos las personas ciegas, cómo vivimos el hecho de no tener el sentido de la vista. Pero me parece que hay que acercar esas perspectivas a quienes sí lo tienen, porque, en primer lugar, desdramatiza el hecho de no tener este sentido. La gente lo ve como muy dramático, y no está nada bueno, no le hace bien a nadie. Por otra parte, te acerca a la posibilidad de mirarte a ti mismo y preguntarte qué es lo que elegís. Desde las relaciones con los otros hasta la forma de construir tu vida.»

Malena Rodríguez Guglielmone es licenciada en economía y trabaja como periodista en prensa, radio y televisión.

El mito y la realidad

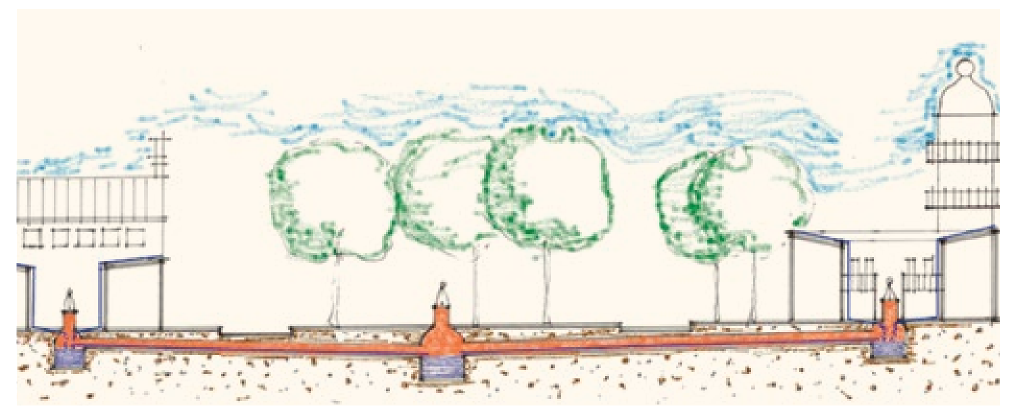
Ana Gamas



Barrio Unión. Fotografía: Centro de Fotografía de Montevideo

El barrio de La Unión se formó como núcleo poblacional estable a mediados del siglo XIX. Por haber formado parte de la historia de la recién creada república, ha sido objeto de estudio de la arqueología desde hace varios años.[1] Más precisamente de la arqueología urbana, la cual toma cierto cúmulo de información y lo procesa para analizar e interpretar en conjunto la historia de las ciudades. Estudia los vestigios materiales y los relatos orales, juntamente con la percepción ciudadana del sitio y de cómo este ha sido usado por sus habitantes.

1 Esta ciencia construye su conocimiento mediante el estudio de los restos materiales y su contextualidad en el espacio y el tiempo.



Esquema de los aljibes interconectados entre el hospital Pasteur, la plaza y la iglesia San Agustín. Fuente: dibujo realizado en 2012 por los arquitectos Mónica Castaño y Ruben de León, cedido por la arqueóloga J. Geymonat.

La Unión: un barrio con historia

Cinco fueron las estancias que formaron la planta urbana de La Unión, siendo parte fraccionaria de los terrenos situados en el paraje denominado Quebrada de Montevideo Chico, prolongación del Cerrito de la Victoria. Allí se formó posteriormente —frente al Camino Real— El Cardal. Esta extensión de tierras constituía la zona rural más próxima a la ciudad de Montevideo. Los límites comprendían, al este, el Arroyo del Cerrito hasta el Río de la Plata y del Camino de Propios hasta Maroñas; al norte, la avenida 8 de Octubre sobre el Camino de Propios, y desde este hasta la calle Comercio, al sur, siguiendo hasta la estancia de Carrasco.[2] El natural proceso de crecimiento migratorio de la población de Montevideo fue determinando su extensión hacia las chacras y estancias de los alrededores. Concluidas las guerras de la independencia, y a partir de la organización de la república, el paraje de El Cardal sirvió de asiento permanente a un número cada vez mayor de pobladores estables, dedicados en su mayoría a tareas agrícolas. En 1823 se instaló en la zona el primer molino y atahona, junto a un saladero.[3] Hasta alrededor de 1830, los troperos y carreros que venían del este usaban el Camino Real a Maldonado (actual 8 de Octubre) para ingresar a Montevideo. Para 1834 La Unión era un caserío que había empezado a crecer muy lentamente con algunos ranchos aislados; predominaban las quintas de frutales, con cercos de pita[4] y algunos de pirca.[5] En 1843 la zona había cambiado rápida y radicalmente: Manuel Oribe había sitiado Montevideo desde el Cerrito, lo que dio comienzo a la fundación de un pueblo-capital.

Fue así que El Cardal pasó de tener ranchos de terrón con techos de paja a ser un núcleo habitacional muy importante, con pulperías, boticas, tiendas e importantes molinos y saladeros.[6] En 1849 se produjo otro cambio: se hizo el trazado de las calles, trabajo que estuvo a cargo del ingeniero José María Reyes, quien delimitó la urbanización del reciente Pueblo de la Restauración.[7] En ese año todos los esfuerzos estuvieron centrados en levantar el colegio, la iglesia, y entre ellos una plaza. Estos predios, donados por Tomás Basáñez, se ubicaban aproximadamente en el centro geográfico del pueblo. En 1851 se le dio el nombre de Villa de la Unión, como homenaje a la paz recientemente pactada luego de la Guerra Grande. La villa estuvo en continuo proceso de cambio a partir de entonces, cuando los maestros de obras A. Fontgibell y V. Mayol fueron convocados para renovar las viviendas del antiguo Cardal, las cuales serían ahora de ladrillos.

2 Instituto de Historia y Urbanismo de La Unión (2015).

3 Instituto de Historia de la Arquitectura de Montevideo (1956).

4 Agave americana, planta utilizada para formar cercos vivos.

5 Cerco de piedra.

6 Instituto de Historia y Urbanismo de La Unión (2015).

7 Ídem.



Plano del Pueblo de la Restauración, 1850-1851, realizado por José María Reyes. En rojo se marca la Plaza de la Restauración. Fuente: Héctor Brazeiro (2012)

Aljibes: el agua y su arquitectura

Para el establecimiento de una población humana no solo se necesita alimento y vivienda, es necesario además un recurso fundamental: el agua. La provisión de este elemento en la Villa de la Restauración se realizó principalmente mediante el almacenaje de agua de lluvia, ya que no había cauces cercanos con caudales suficientes para el abastecimiento de la creciente población. Uno de los principales datos históricos menciona la existencia de un aljibe,[8] de uso público, en la plaza principal. El agua de los techos se recogía en cisternas (grandes cámaras subterráneas), y desde allí se extraía con baldes a través de los brocales de los aljibes. Este modelo de construcción impide que desde la superficie se pueda ver la entrada a estas cámaras, que muchas veces se confunden con túneles. Los aljibes interconectados funcionaban como sistemas complejos. Tenían otras «puertas», al costado de las cisternas, que servían como ductos de ventilación para retirar el aire viciado hacia otro aljibe. Esto evitaba, además, que el agua se estancara y que los aljibes se desbordaran con las lluvias excesivas. Cuando los aljibes dejaron de funcionar, los conductos de agua que los interconectaban pudieron ser usados como cámaras de almacenamiento, vías de pasaje, etc.

Más de un siglo de historias orales: entre túneles y aljibes interconectados

Muchas son las historias que desde principio del siglo XX han mencionado la existencia de túneles en varias zonas de Montevideo. En La Unión, particularmente, han perdurado registros orales, gráficos y escritos de estas cons-

8 Son sistemas complejos, construidos para la captación y almacenamiento del agua de lluvia y su posterior aprovechamiento; tuvieron una importancia sustancial en la utilización del recurso.



Imagen sobre la cual se exponen los hallazgos y los relatos de la existencia de sistemas hidráulicos de gran tamaño. En rojo los sitios aún en estudio; en amarillo los puntos donde hay registro de estructuras subterráneas.
Fuente: SIG-IM, 2019 y Google Maps, 2018

trucciones subterráneas. Algunas de ellas son: 1) El subterráneo de Oribe, cisterna circular muy amplia, revocada, de cinco metros de profundidad, situada en la manzana formada por las calles Avellaneda, Fray Bentos, Larravide y Forteza, donde se ubicaba la casa de Fontgibell. 2) Obra hidráulica monumental, en la manzana de 8 de Octubre, Larravide, Forteza y Cabrera. 3) Cisterna de 50 metros de largo, hoy tabicada, ubicada al costado de 8 de Octubre, que proveía de agua a varios vecinos al mismo tiempo; cada uno poseía una porción de este gigantesco aljibe. 4) Cisterna de planta rectangular en la esquina de 8 de Octubre y Larravide, bajo el edificio que actualmente ocupa una sucursal de Banco de la República. 5) Pozo de Noria, construido en 1850, que pertenecía a la ladrillera de Basáñez y Pijuán; su profundidad original, antes del cegado, era de aproximadamente 25 metros. 6) Construcciones subterráneas por la calle Forteza en dirección a la Plaza de la Restauración. 7) Construcciones subterráneas con bocas que dan al antiguo asilo maternal (hoy anexos del hospital Pasteur); existe registro gráfico de estas, así como testimonios. Pasarían por debajo de la calle Cabrera en dirección al hospital Pasteur y/o la plaza.

Maestros constructores catalanes y su vinculación con estos sistemas

Desde 2012 se han realizado estudios arqueológicos y geofísicos en pos de detectar estas construcciones en el eje de la Plaza de la Restauración. Estos estudios guardan relación directa con Fontgibell y Mayol, ambos maestros albañiles catalanes, conocidos por haber construido obras hidráulicas de gran porte e iglesias. Estas investigaciones en la planta urbana buscan comprobar la hipótesis de que los mencionados túneles son aljibes de carácter monumental. Se maneja la posibilidad de hallar vestigios de las conexiones que debieron existir entre los aljibes de las inmediaciones y el abastecimiento de agua en la plaza principal. Esta hipótesis se ha visto favorecida por el hallazgo de obras de tipo similar en Paso Molino y Colonia; donde se ha podido constatar la relación de Fontgibell con estos sitios.

Bibliografía

Barrios Pintos, Aníbal. *Los Barrios I- Montevideo*. Tomo IV. Montevideo, 1968.

Brazeiro, Héctor. «Historia del hospital Pasteur, el asilo de mendigos de La Unión. Sus orígenes hasta el hospital Pasteur de Montevideo» (2012). https://www.smu.org.uy/dpmc/hmed/historia/instituciones/hist_hp.pdf (consultado en junio de 2019).

Geymonat, J. «Investigación arqueológica de las estructuras subterráneas: área fundacional de la Villa de la Restauración.» Diplomatura en Intervención en el Patrimonio Arquitectónico. Montevideo, 2011-2012. Presentación en PPT.

Ibarbourou, J., Gomensoro, J. L., Fernández Saldaña, J. M., Etchepare, F., Cavia, E. T., Genovese, B. S., y Bonavita, L. *Villa de la Unión: contribución al estudio de su historia*, tomo I. Unión, 1937.

Mata, V., Arruabarrena, Y., Ottati, A., Gallardo, G. y Gamas, A. «El agua a través de su materialidad: análisis interdisciplinario y valoración patrimonial», en *Cuadernos del Instituto Nacional de Antropología y Pensamiento Latinoamericano*. Series Especiales, núm. 2, vol. 4, 2015. P. 224. (ISSN 2362-1958.)

Estudio del Instituto de Historia de la Arquitectura, 1956.

Instituto de Historia y Urbanismo de la Unión, 2015. https://launionhistoriayurbanismo.wordpress.com/la-union/historia/del-caserio-del-cardal-a-la-union-de-nuestros-diass/ (consultado en junio de 2019).

Agradecimientos

Jacqueline Geymonat, Carina Rojo, Ruben de León, Carina Amaro, J. A. Varese, Carlos Fernández, Diana Spatakis y María San Vicente en nombre del CCZ6 y Municipio E.

Ana Gamas es arqueóloga por la Licenciatura en Ciencias Antropológicas (UDELAR).

Los pioneros del vino

Mauricio Garrone

Ya en el siglo XVIII los jesuitas hacían vino en la Estancia de Belén, pero recién casi un siglo después comenzó la producción vitícola y bodeguera en nuestro país. He aquí una breve reseña de esos primeros emprendimientos.

Estamos cerca de cumplir 150 años de la consolidación de la vitivinicultura nacional, resultado de la labor de los pioneros en esta actividad, entre ellos Pascual Harriague, en el norte del país, quien después de numerosas pruebas realizadas con diversas variedades logra adaptar felizmente la cepa Tannat a nuestros suelos, la misma que hoy tanto nos identifica en el mundo del vino. Mientras tanto, casi simultáneamente, Francisco Vidiella hace lo mismo en el sur introduciendo la uva Folle Noir, con la cual, junto a otras variedades, logra extender las plantaciones en su viña de Peñarol. A estos emprendimientos le suceden inmediatamente otros, con los cuales en pocos años se expande notoriamente la actividad vitivinícola en casi todo Uruguay. Mucho tiene que ver con este fenómeno el ingreso masivo de inmigrantes, fundamentalmente europeos, que traen consigo la cultura del vino entre sus hábitos y costumbres. Crece así un sector dinamizador y pujante de gran importancia económica y social para el país, que involucra a miles de trabajadores y contribuye a su arraigo en el medio rural, sustituyendo los grandes campos por pequeñas parcelas donde los viñedos forman parte de un nuevo paisaje que incluye árboles frutales, huertas y olivos.

Vale la pena aclarar que bastante antes de estos 150 años hubo algunas experiencias en materia de vitivinicultura; hay constancia de ello en el inventario realizado en la Estancia de Belén en 1774 (sitio que comprende la Calera de las Huérfanas), y en los estudios de 1813 de Pérez Castellanos (posteriormente publicados con el título *Observaciones sobre agricultura*), entre otras.

Pero el objetivo real de este artículo es analizar algunos ejemplos tomados al azar de vitivinicultores y bodegueros que trabajaron en distintos puntos del país, que de alguna manera dejaron su impronta en el desarrollo de este sector y que tuvieron importancia cualitativa y/o cuantitativa a nivel regional y nacional.

Granja y bodega de Villegas Hnos.

El 21 de mayo de 1892 la sociedad Villegas Hnos., integrada por Cesáreo y Francisco Villegas Zúñiga, adquiere unos terrenos —con unos incipientes viñedo y bodega— a los hermanos Luis y Bautista Sartori, que formaban parte de las doce familias de inmigrantes tiroleses que habían fundado en 1876 la Colonia Arrúe, nombre del antiguo propietario de esas tierras. Se desconoce cuándo exactamente los Sartori plantaron los primeros viñedos y elaboraron los primeros vinos, pero es probable que haya sido inmediatamente



Ficha de vendimia de Granja Villegas

después del asentamiento de estas familias. En poco tiempo, ya en mano de los Villegas, la multiplicación de los viñedos y el crecimiento del establecimiento fueron tales, que este se convirtió en uno de los más importantes del país. En una extensión de 200 cuadras de viñedos, diseminados en los parajes del Cerro, Colonia Estrella y Juan González, se producía la uva con que, en los mejores años, se llegó a elaborar cerca de dos millones de litros de vino. Se trataba de una empresa que daba trabajo a mucha gente, teniendo en cuenta la tecnología precaria de la bodega y la gran cantidad de laboreos manuales que se realizaban en el viñedo, así como las tareas complementarias de los carreros, herreros, toneleros, etc. La producción de fruta y vino del establecimiento se comercializaba en los alrededores, así como en Colonia y Montevideo, aunque también parte de ella se exportaba, trasladada en carretas hasta un muelle propio sobre el Río de la Plata. Una característica de este establecimiento es que poseía una ficha de vendimia, acuñada en Buenos Aires, que se utilizaba como método de pago en la recolección de la uva. Por cada diez canastones de uva recolectados se entregaba una ficha, la cual se utilizaba para adquirir productos en el gran almacén de ramos generales que tenían los Villegas, o bien se cambiaba por dinero.

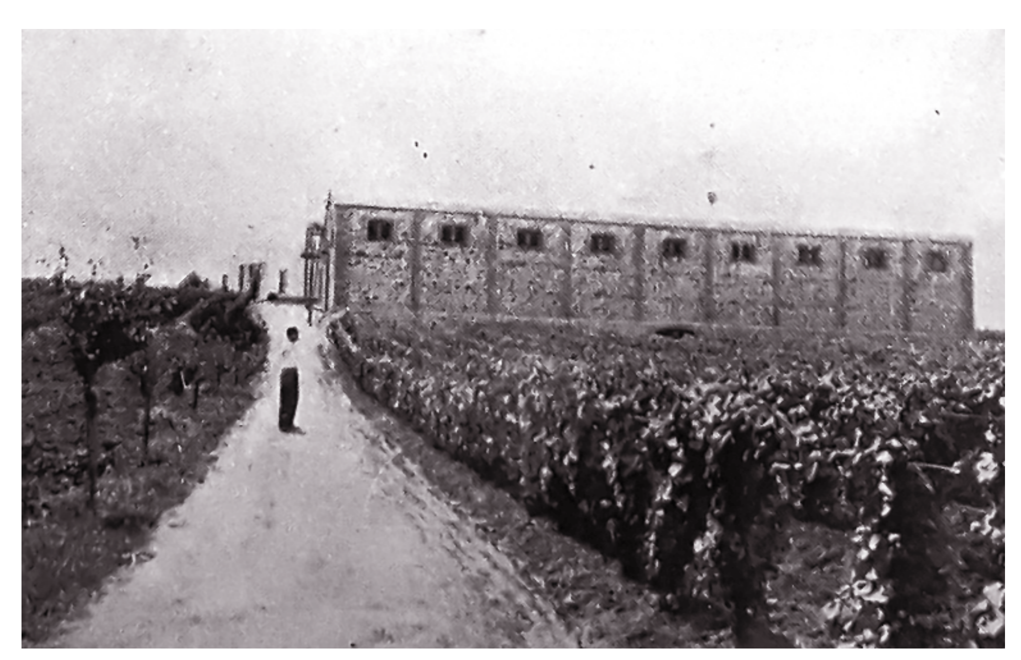
Las fiestas que se realizaban en el viñedo y bodega eran famosas por la gran cantidad de invitados, que incluían también a los empleados. Como contrapartida, se debió afrontar en esos años muchas dificultades: temporales, sequías, el efecto devastador de la filoxera y la langosta y, por si fuera poco, las levas que reclutaban gente útil para combatir en las guerrillas. Por estos motivos, a los que se sumaron algunos problemas administrativos, la Granja Villegas tuvo su final en marzo del año 1916, en un remate judicial en la Bolsa de Montevideo. Hoy día tan solo quedan vestigios de las construcciones y algunas anécdotas de los vecinos.

Granja Bella Vista, de Cañizas y Antía

En el departamento de Salto, aprovechando el impulso de Pascual Harriague y su obstinada labor para desarrollar firmemente esta actividad, otros emprendedores iniciaron el mismo camino pocos años después. Un ejemplo fue esta granja, fundada en 1889,



Ruinas actuales de Cañizas y Antía



Granja La Oriental

ubicada en la región de San Antonio, centro vitivinícola de la época, que fue considerada una de las más grandes e importantes del departamento. En los años sucesivos, a medida que se plantaban viñedos y aumentaban las cosechas, se ampliaron los locales de la bodega. Con unos 200 empleados, alcanzó a tener unas 100 hectáreas de vides en medio de unos 10 mil árboles frutales de diversas especies, a pesar de que eran épocas en que las producciones solían ser muy bajas y sufrir los primeros ataques de la filoxera. Para combatirla se desarrolló y se enseñó a los empleados la práctica del injerto sobre pie americano, para reconvertir los viñedos y superar este mal. Como dato, en 1895 se elaboraron unas 500 bordalesas (aproximadamente cien mil litros de vino), pero se solía conservar en bodega un buen *stock* de cosechas anteriores. También elaboraron vermut y otros productos, como el coñac y la grappa, a partir de alcoholes obtenidos en su propia destilería. Un licor denominado Duraznillo parece haber tenido cierta fama. En 1904 la firma pasa a ser propiedad de Haran Avellanal y Cía. Juan Haran, su titular, fue socio y colaborador de Juan Harriague, hermano de Pascual, en los establecimientos de La Caballada. Con el paso de los años disminuyó la superficie de sus viñedos y la producción de vinos, tal como venía sucediendo en todo el departamento. Según el relato de algunos vecinos de la zona de San Antonio, la producción vitivinícola de esta granja habría llegado a su fin en los años cuarenta. Aún se conservan las ruinas de las viejas edificaciones, tal como se muestra en la fotografía.

Granja La Oriental, de Juan Campisteguy y Cía.

En el borde este de Las Piedras, en los barrios que hoy llevan su nombre, este establecimiento llegó a tener el viñedo más extenso del departamento de Canelones, con unas 75 hectáreas plantadas. Fundado en 1892, tenía en composición vitícola un alto porcentaje de las variedades Harriague y Vidiella, pero también Cabernet y Gamay, entre otras. En 1900 llegó a cosechar cerca de 600 mil kilos de uva y produjo unas dos mil bordalesas —alrededor de 400 mil litros de vino—, en una bodega cuya capacidad rondaba el millón de litros. Esta también contaba con un alambique para la producción de aguardien-

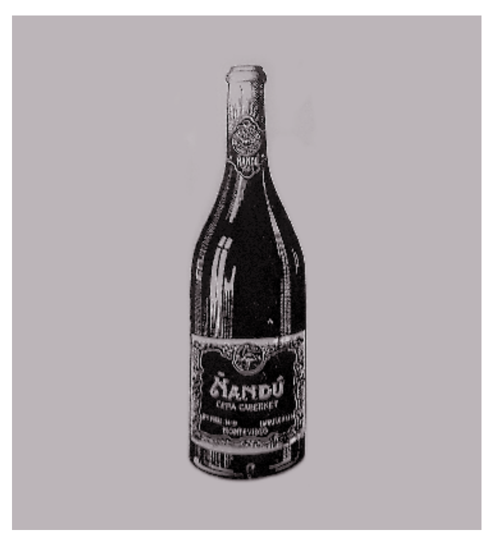
tes. Su propietario fue un destacado político que, además de llegar a ser presidente de la república, era también un activo industrial que se valía del apoyo de sus socios, Romeo Aprile y Juan Levratto, para llevar a cabo esta actividad. Un camino, mantenido por sus propietarios, permitía transportar las mercaderías hasta las vías del ferrocarril cercano. La granja poseía oficinas y depósitos en Montevideo, y con las marcas Artigas, Canillita, Ciervo, Toro, etc., competía con precios sumamente tentadores en el mercado de los vinos.

Años después de desaparecida esta firma, sus instalaciones y depósitos fueron utilizados por otros elaboradores de vino. Posteriormente se aprovechó su infraestructura en otros rubros fabriles y logísticos. Hoy se conserva parte de la edificación original, inserta en una planta industrial que hace poco tiempo fue subastada.

Lamaison y Cía. «La Bodega Nacional»

Establecimiento montevideano netamente bodeguero, fundado por Emilio Lamaison en el año 1895, fue un fuerte comprador de uva y vino para elaborar distintos tipos de productos, algunos de ellos muy destacados, como el jugo de uva Ñandú, muy distinguido, «preconizado por todo el cuerpo médico nacional y único que luce certificados de eminentes facultativos». También producía los vinos Peñarol en diversas presentaciones, desde botellas de medio litro en adelante, y vinos licorosos, como el garnacha, el oporto, el vermut, etc. Con un equipamiento de alta tecnología, su bodega de Sayago tenía una capacidad vinaria de 1,2 millones de litros. El establecimiento contaba además con un centro de atención en la Ciudad Vieja, donde también estaban situados su oficina de ventas y sus depósitos. Era un verdadero emporio vinícola con ventas anuales de unos dos millones de litros, y a precios más bien altos, según ellos mismos declaraban. Su actividad habría llegado hasta mediados del siglo pasado. En los años sesenta este establecimiento pasó a manos de CALCENVU, una cooperativa nacida en el Centro de Viticultores del Uruguay que procesó durante años varios millones de kilos de uva, dando salida así a excedentes de producción que no pudieron ser colocados. Hoy día se conserva el edificio de la bodega, pero está destinado a otros rubros.

Los casos expuestos representan una época de auge y de rápido crecimiento del sector vitivinícola en el país, coincidente con su evolución demográfica y el marcado hábito de consumo, asociado a la identidad y la cultura nacionales. Ciento y tantos años después algunos aspectos han cambiado, pero se intenta preservar la esencia de la tradición, combinada con la innovación, para que las uvas y los vinos uruguayos continúen triunfando en su infinito camino.



Un producto de Lamaison y Cia

Bibliografía

Galanti, A. N. *La industria vitivinícola uruguaya*. 1919.

Bouvier, E. y Quintana, H. *Memorias de la Colonia Arrúe*.

Solari, B. y N. *Viñedos del departamento de Salto, nuestros reportajes*. 1895.

Gran libro del Centenario. 1925.

Folleto promocional de Lamaison y Cía.

Agradecimientos

Al señor Álvaro Gómez Soneira.

A BIBNA.

Mauricio Garrone es enólogo, jefe de equipo en el Instituto Nacional de Vitivinicultura (INAVI).



Parte 2

Orígenes de la esgrima en Uruguay

Arañas lobo: Dos viajeras que habitan en las costas uruguayas

La importancia de las plantas: Ceguera vegetal

Un mundo en miniatura

Alerta: invasores en la Antártida

De la Antártida a Saturno

¿Qué es el suelo?, ¿cómo funciona?

Ciclones extratropicales en Uruguay

Orígenes de la esgrima en Uruguay

Pablo Ribero

Cuando escuchamos hablar de la esgrima, en forma inevitable nuestra mente nos remonta a tiempos lejanos, al de los mosqueteros o quizás al de los caballeros y sus justas. Esta visión romántica de la esgrima, producto quizás de grandes obras literarias o de la vasta filmografía relacionada con estos tópicos, ha marcado en nosotros referencias imperfectas sobre las raíces de este deporte olímpico.

Para encontrar las primeras huellas de este deporte debemos viajar al antiguo Egipto, a la época del faraón Ramsés III, y particularmente al templo de Médinet-About. En este podemos encontrar un bajorrelieve que documenta una competencia deportiva organizada por el faraón para celebrar una de sus victorias en combate. Muchos de los componentes que hoy observamos en la esgrima moderna están representados en las paredes de ese templo.

Siguiendo con nuestra búsqueda del origen de la esgrima en nuestro país debemos hacer un alto en los primeros Juegos Olímpicos, en Grecia, en el año 776 a. C.[1] Allí encontramos la hoplomaquia (combate con armas), estimada por los griegos e inmortalizada por Homero en su obra la *Ilíada*, en la que se narra el combate entre Diomedes y Áyax. Desde estas primeras referencias con tintes deportivos, la esgrima comenzó a ser utilizada como una herramienta fundamental para la instrucción y el entrenamiento de los militares, y en un proceso de mejora continua de sus técnicas y preceptos ha dejando marcas indelebles que perduran hasta nuestros días.

Los avances tecnológicos del material bélico relegaron el combate cuerpo a cuerpo a la historia, permitiéndole a la esgrima salir de ese contexto violento en el que se circunscribió durante tanto tiempo. Este proceso llevó a que en los Juegos Olímpicos de 1896, en Atenas, fuera incluida como deporte olímpico. En ese entonces la esgrima deportiva debutó con el florete y el sable, y años más tarde, en 1900, en París, se completa la tríada con la inclusión de la espada.

Son muchos los países que se disputan el origen de este deporte. Entre los más reconocidos se encuentran Italia, Francia, Alemania y España, aunque este último es socialmente aceptado como vencedor.

En este contexto histórico y mundial puede parecer que la esgrima en nuestro país era inexistente, o por lo menos muy poco desarro-

1 https://fie.org/fie/history



llada, pero, para sorpresa de todos, en 1908, en Barcelona, pocos años después de que el sable se convirtiera en disciplina olímpica, nuestro país obtuvo su primer título universal en sable de la mano de Nicolás Revello, quien se convirtió así en el primer campeón mundial uruguayo.

Discípulo del italiano Carlos Pessina, años antes de su gran triunfo Revello fue maestro de esgrima en la Escuela Militar, y allí se encuentra hoy inmortalizado en bronce. Luego de lograr su título de campeón continuó con su pasión enseñando este deporte a grandes figuras de nuestro país, y muchos de sus alumnos fueron competidores destacados. Esto probablemente haya sido el factor que impulsó pocos años más tarde, precisamente el 18 de mayo de 1921, la fundación de la Federación Uruguaya de Esgrima (FUE), que desde entonces ha tenido como principales objetivos:

- Organizar, dirigir y fomentar la práctica de la esgrima como deporte, en tanto ejercicio físico educativo e higiénico.
- Centralizar la organización de la esgrima en la república, reuniendo bajo su superintendencia directriz toda la actividad esgrimística nacional de aficionados.
- Mantener la mayor vinculación posible con las entidades similares extranjeras y las organizaciones internacionales o continentales de esgrima, pudiendo confederarse cuando así lo considere conveniente.
- Cooperar con las instituciones afiliadas y con toda otra autoridad deportiva del país, o con cualquier institución que tienda a procurar un progreso físico, moral, social, artístico o intelectual, manteniéndose ajena a toda cuestión política o religiosa.
- Organizar torneos, concursos o campeonatos federales, nacionales —por sí o por delegación— e internacionales de esgrima.
- Unificar métodos, reglamentos y conceptos del deporte.

A lo largo del tiempo la FUE se ha mantenido fiel a sus objetivos, incentivando la práctica de este deporte en un amplio espectro de modalidades, tales como la esgrima deportiva, la convencional, y la esgrima adaptada para personas con capacidades diferentes.

Ha adoptado un carácter inclusivo, que busca adaptar este deporte a las necesidades de todo aquel que sienta el llamado de la esgrima, brindándole un espacio de encuentro y desarrollo deportivo. En este proceso constructivo que lleva adelante la FUE es importante destacar el trabajo de la Subcomisión Técnica, que fomenta, organiza y brinda la oportunidad a muchos jóvenes de participar en competencias intercolegiales en diferentes países de la región. Asimismo se ha trabajado en forma constante e incansable para llevar este deporte a diferentes centros de estudios, para lo cual la FUE ha realizado distintas actividades; entre las más destacadas están los combates demostrativos, que despiertan la curiosidad de los jóvenes y el interés de los padres.

En lo que se refiere a las actividades internacionales, Uruguay siempre está representado por jóvenes deportistas que, haciendo un esfuerzo económico compartido con la FUE, participan en diferente competencias, lo cual genera experiencias fundamentales para su desarrollo como esgrimistas.

Esta federación con casi cien años de antigüedad, si bien es austera en su conformación, es rica en historia y tradiciones. Ha formado a grandes deportistas y a talentosos maestros que han quedado grabados en la memoria de todos los que hemos tenido el honor de practicar este deporte.

En las diferentes salas de esgrima del país, y fiel a tan preciado legado, la FUE entrena a jóvenes de diferentes edades, inculcándoles valores tales como el respeto, la responsabilidad, la ética deportiva y el compromiso, en un ambiente de igualdad y fraternidad esencial para su crecimiento deportivo y como ciudadanos de bien.

Pablo Ribero es oficial del Arma de Comunicaciones del Ejército Nacional y licenciado en informática. Desempeña funciones como coordinador en la Facultad de Ingeniería de la Universidad de la Empresa (UDE).

Dos viajeras que habitan en las costas uruguayas

Andrea Albín

Excelentes indicadores biológicos, estas arañas habitantes de las zonas de dunas del litoral atlántico y el Río de la Plata ven amenazado su hábitat por la actividad humana y la introducción de especies de fauna y flora exóticas.

El litoral costero platense y atlántico de Uruguay se caracteriza por ser muy diverso en paisajes. Las playas arenosas son el sistema dominante y alternan con barras, barrancos, estuarios, humedales y puntas rocosas. Uno de los aspectos característicos de la costa uruguaya es la interacción entre el Río de la Plata y el océano Atlántico, que genera un gradiente salino a lo largo de la costa en el cual se reconocen playas de agua dulce, estuarinas y oceánicas.

Durante las últimas décadas los arenales costeros de nuestro país han sido reducidos y modificados debido a la introducción de fauna y flora exótica, y a las construcciones humanas (Costa *et al.*, 2006). La disminución de los cordones dunares influye sobre la historia de vida de los animales, afectando la dispersión de las especies nativas adaptadas a la vida en los arenales. Entre los moradores ocultos y sigilosos de nuestra costa encontramos a dos arañas blancas de la arena, las que, como otras especies nativas, están perdiendo su hábitat. Por su alta dependencia de las dunas, las arañas del género *Allocosa* son muy buenos indicadores biológicos y han sido catalogadas como prioritarias para la conservación en el país (Ghione *et al.*, 2017). Estas arañas, junto a otros artrópodos, constituyen un importante grupo de animales que viven en ambientes regularmente inundados, por lo cual han desarrollado adaptaciones para afrontar las adversas condiciones del hábitat (Keiser y Pruitt, 2014).



Macho de *Allocosa senex*. Fotografía: Marcelo Casacuberta

Un habitante silencioso

Allocosa senex (Mello-Leitão, 1945) (fig. 1) y *Allocosa marindia* (Simó *et al*., 2007) (fig. 2) son dos arañas lobo que se distribuyen a lo largo de las costas del río Uruguay, Río de la Plata, océano Atlántico y costas de ríos y lagunas interiores de Uruguay, Argentina y Brasil (fig. 3). *A. senex* se encuentra en dunas libres y *A. marindia* en zonas arenosas con mayor abundancia de vegetación. Los individuos de estas especies muestran una distribución espacial heterogénea, asociada a la presencia de dunas de arena y vegetación nativa. Ambas especies están sometidas a inundaciones periódicas a lo largo del año. Su actividad es estival y nocturna. Las dos especies presentan coloración blanquecina que las camufla con el sustrato arenoso en donde habitan. Se las encuentra en playas con distinta granulometría, lo cual puede afectar las características de las cuevas y los costos energéticos requeridos para excavarlas. Una forma que tienen estas dos arañas lobo de enfrentar las altas temperaturas y la desecación durante los días cálidos de verano es enterrarse en la arena. Construyen cuevas, y esta actividad les requiere varias horas. La «obra» comienza con la remoción de arena para hacer un agujero. Una vez dentro del hueco, la araña comienza a extraer la arena utilizando quelíceros, patas y pedipalpos (apéndices más cortos que las patas). Durante el proceso de construcción, estas arañas combinan la extracción de arena con deposición de seda y descanso. Las cuevas son tapizadas internamente con varias capas de seda, lo cual las mantiene firmes y estables. Los machos cavan cuevas tubulares profundas, las hembras construyen cápsulas superficiales de seda, mientras que los juveniles hacen cuevas tubulares ramificadas y con dos entradas.

Durante las noches cálidas de verano se puede ver a las arañas caminando por los arenales en búsqueda de alimento y compañeros de cópula. Su alimento consta principalmente de insectos y otras arañas. Las presas en las dunas pueden ser escasas y variables, por lo que esta araña puede variar la dieta según su disponibilidad. Se ha encontrado a *A. senex* alimentándose de otras arañas lobo, e incluso machos canibalizando



Macho de *Allocosa marindia*. Fotografía: Marcelo Casacuberta

a hembras de su propia especie. A diferencia de lo que ocurre con el común de las arañas, los machos de estas dos especies son más grandes que las hembras y son estas las que salen en búsqueda de los machos, localizan sus cuevas e inician el cortejo (Aisenberg *et al.*, 2007). Una vez ocurrida la cópula, los machos regalan a las hembras un refugio con condiciones estables para el cuidado de los huevos y el desarrollo de los juveniles. A continuación los machos deben apresurarse a construir una nueva casa, debido a que durante el día deben protegerse de sus enemigos naturales, las avispas *Anoplius*.

Tolerancia a la inmersión

Las playas arenosas constituyen una interfaz dinámica entre los ecosistemas terrestres y marinos, y los animales que habitan estas zonas se encuentran expuestos a períodos de inundación alternados con otros de sequía. En tal sentido, los animales que viven en las zonas inundables desarrollan estrategias ya sea para evitar las inundaciones, trasladarse a otros lugares y/o tolerar la inmersión. Los antecedentes indican que muchas especies de arañas utilizan el viento para trasladarse. El hilo de seda que liberan las llevan a viajar cientos de kilómetros; lo hacen para dispersarse, conquistar nuevos territorios y buscar nuevos recursos. Este modo peculiar de «vuelo» es riesgoso, ya que al quedar a merced del viento pueden aterrizar en lugares nada ventajosos para la araña. Sin embargo, las arañas no solo cruzan distancias a través del aire, también lo hacen por el agua. Pueden adoptar posturas diferentes con su abdomen y con su primer par de patas para aprovechar las corrientes de aire y deslizarse sobre el agua. Experimentos que simulan inundaciones, en condiciones de laboratorio, mostraron que las arañas de la arena sobreviven a la inundación gracias a una gran plasticidad que les permite responder satisfactoriamente a cambios inesperados y bruscos de los niveles de agua que podrían poner en peligro su supervivencia. Presentaron adaptaciones como tapizar las cuevas (en el caso de las arañas que permanecieron dentro de estas); y las que abandonaron su refugio mostraron la capacidad de moverse por encima de la superficie del agua, «nadaron» (fig. 4), y también



Hembra de *Allocosa senex* nadando.

«bucearon». Los individuos de *Allocosa* nadan moviendo las patas anteriores sincrónicamente, usándolas a modo de remos, sobre la superficie del agua, mientras que el último par de patas permanece inmóvil y extendido hacia atrás. Al bucear se desplazaron por debajo del agua moviendo los cuatro pares de patas sincrónicamente. Las *A. senex* se localizan en zonas más próximas a la orilla, por lo cual tenderían a bucear más que las *A. marindia*. En cambio estas últimas invierten más en fortificar su refugio. Esto podría explicarse por las diferencias en micro hábitat e historia de vida entre especies. Conocer la tolerancia a las inundaciones de *A. senex* y *A. marindia* proporciona datos sobre la capacidad de dispersión de estas especies y su posibilidad de colonizar nuevos hábitats, haciendo posible la supervivencia y perpetuación de estas dos especies nativas.

Sería interesante estudiar de qué manera las actividades antrópicas, así como la introducción de especies exóticas en el hábitat de estas arañas, podrían estar influyendo sobre la persistencia de ambas especies de arañas en el hábitat inundable.

Referencias

Aisenberg A., Viera C., Costa F G., 2007. «Daring females, devoted males, and reversed sexual size dimorphism in the sand dwelling spider *Allocosa brasiliensis* (Araneae, Lycosidae)». Behav. Ecol. Sociobiol. 62: 29-35.

Costa F G., Simó M., Aisenberg A., 2006. «Composición y ecología de la fauna epígea de Marindia (Canelones, Uruguay), con especial énfasis en las arañas: un estudio de dos años con trampas de intercepción». En Menafra R., Rodríguez-Gallego L., Scarabino F., Conde D. (editores). *Bases para la conservación y el manejo de la costa uruguaya*. Uruguay. Vida Silvestre, pp. 427-436.

Ghione S., Coelho L., Costa F G., García L F., González M., Jorge C., Laborda Á., Montes de Oca L., Pérez Miles F., Postiglioni R., Simó M., 2017. «Arácnidos prioritarios para la conservación en Uruguay», en *Boletín Sociedad Zoológica*, Uruguay. 26: 1-8.

Keiser C. N., Pruitt J. N., 2014. «Submersion tolerance in a lakeshore population of *Pardosa apidicina* (Araneae: Lycosidae)». J. Arachnol. 42: 192-194.

Agradecimientos

A Anita Aisenberg, Leticia Bidegaray-Batista y Macarena González por colaborar en las experiencias de inundación en el laboratorio. A Anita Aisenberg por sus valiosas sugerencias y aportes a este artículo.

Andrea Albín es doctora en ciencias biológicas, opción zoología, e integrante del Departamento de Ecología y Biología Evolutiva del Instituto de Investigaciones Biológicas Clemente Estable.

Ceguera vegetal

Marcel Bentancor / Sabina Vidal



Figura 1. Al ver esta imagen[1], ¿en qué fija primero su atención?

Considere el lector la figura 1 de este artículo, obsérvela y responda: ¿qué observa en dicha imagen? La mayoría de las personas responderán que están viendo un caballo, otras agregarán que ven un caballo en un campo o en un ambiente rodeado de vegetación, y muy pocas serán capaces de identificar el nombre de las múltiples especies de plantas que aparecen en dicha imagen. La atención del lector se fija en un primer momento en el animal, y eventualmente se percata de la existencia de plantas, o bien las sortea, o las nombra en forma genérica. Esta manera de percibir la imagen está comprendida en una forma más general de percepción de las plantas que tienen la mayoría de los humanos. Es un fenómeno descrito hace casi 20 años por los botánicos James Wandersee y Elizabeth Schussler,[2] quienes lo bautizaron «ceguera vegetal». Esta consiste en la falta de atención y conocimiento acerca de las plantas que tiene la mayoría de las personas, y que las lleva a considerarlas simplemente como parte de la escenografía o el decorado en que se desarrolla la vida. Ya el hombre primitivo dedicaba su arte en las pinturas rupestres a escenas de la vida cotidiana, en las que incluía a sus pares y a

1 Foto: pexels.com

2 Wandersee, J. H., & Schussler, E. E. (1998a, 13 April). «A model of plant blindness», Poster y artículo presentado en el 3er Annual Associates Meeting of the 15° Laboratory, Louisiana State University, Baton Rouge, LA.

animales, incluso símbolos abstractos, pero en las que es poco frecuente encontrar la representación de plantas.

Este fenómeno ha tenido consecuencias que podrían acentuarse en el futuro. Por ejemplo, los programas de conservación vegetal tienden a tener menor apoyo económico que los destinados a la conservación de especies animales. Los cursos de biología generalmente tienen una escasa representación de contenidos relacionados con los vegetales. En un trabajo recientemente publicado[3] se descubrió que la cantidad de especies vegetales extintas es casi el doble que el total sumado de las de mamíferos, aves y anfibios. En los últimos 250 años han desaparecido 571 especies de plantas; en promedio, más de dos especies por año. La falta de concientización sobre las plantas a nivel de la población provoca una menor inversión en recursos para la investigación y conocimiento sobre estas. Estos recursos incluyen los necesarios insumos materiales y monetarios, y los esenciales recursos humanos, cuya vocación no es despertada al ignorarse o simplificarse la relevancia de las plantas. Hace ya varios siglos que la humanidad reconoció a las plantas como seres vivos, pero pareciera que a nivel popular no se las considera seres tan complejos o interesantes como los animales.

La ceguera vegetal está muy arraigada en los humanos, atraviesa transversalmente las diferentes culturas y su origen se pierde en tiempos inmemoriales. Esta falta de percepción se ve acentuada en la población urbana, que, a diferencia de quienes viven en el medio rural, tiene un menor contacto directo con las plantas aun cuando también es dependiente de los vegetales para subsistir. Quienes intentan explicar el origen de este fenómeno han postulado que nuestro cerebro ha evolucionado con una clara tendencia a percibir prioritariamente objetos con movimiento perceptible en nuestra escala temporal, para así estar alertas ante una amenaza o una posible presa. Las plantas, al no tener este tipo de movimientos y no trasladarse, tienden a no ser advertidas.

Algunos autores explican esta falta de atención por las plantas en el hecho de que, por defecto, estas tienden a pasar desapercibidas, dado que la capacidad finita de procesamiento visual que tenemos ha sido modelada por la evolución para enfocarse en otros elementos de nuestro ambiente. La relativamente alta homogeneidad visual de las plantas cuando no están florecidas, su tendencia a crecer agrupadas, su incapacidad para trasladarse, el hecho de que la mayoría no representa un peligro para los humanos y que la población humana se concentra cada vez más en centros urbanos, alejándose así del contacto directo con plantas, contribuyen a que el cerebro tienda a no enfocar su atención en ellas.

Actualmente se conocen casi 400 mil especies de plantas.[4] Para tener una idea de su diversidad, compárese esta cifra con el número de especies de aves o mamíferos conocidas, que suman unas 15 mil. Existen usos documentados para unas 31 mil especies vegetales (figura 2).

Nuestro planeta orbita en torno a una estrella, el Sol, y casi toda la energía que recibe proviene de allí. Las plantas son las principales convertidoras de la energía solar en una forma de energía aprovechable por el resto de los seres vivos, incluidos nosotros, a través de la cadena alimenticia. Nos aprovechamos de ella directamente cuando nos alimentamos de los vegetales, así como indirectamente cuando ingerimos alimentos de origen animal, que en última instancia fueron generados a partir de la ingesta de materia vegetal. Combustibles como la madera, el biodiésel, el carbón o el petróleo, en última instancia basan su contenido energético en la captación de energía solar efectuada por las plantas, en algunos casos hace millones de años. Nuestra ropa es también de origen vegetal, claramente cuando usamos fibras textiles como el algodón, el lino o el cáñamo, y también cuando usamos prendas confeccionadas con cuero o lana, ya que estos deben su existencia a animales que fueron alimentados con plantas y que por lo tanto se

3 doi:10.1126/science.aay3397

4 «State of the World's Plants 2017.» Royal Botanic Gardens.

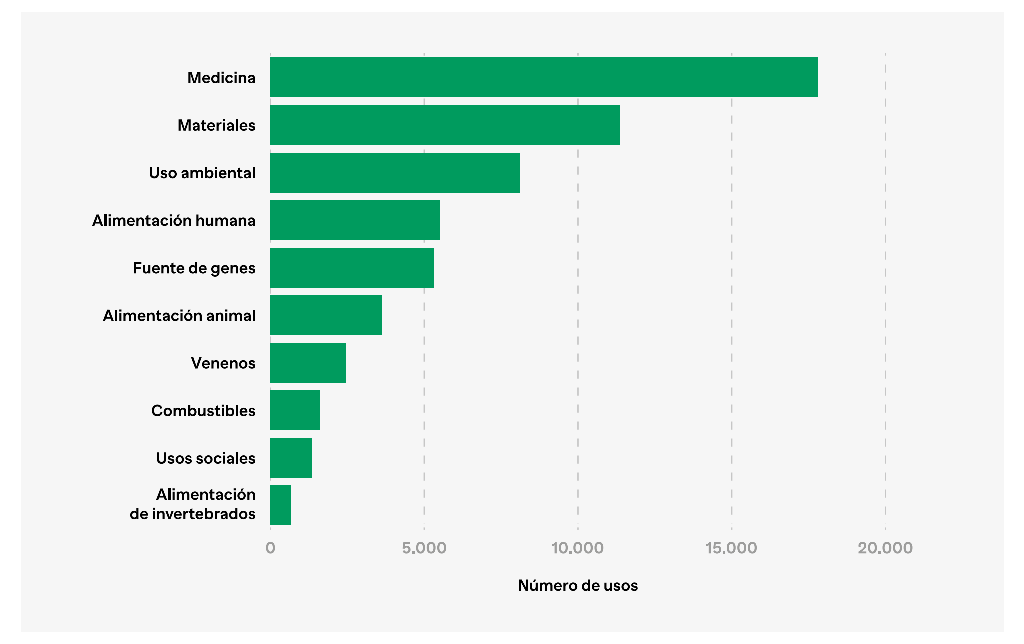


Figura 2. Principales usos documentados de especies vegetales[5]

beneficiaron de la energía solar captada por estas. Materiales sintéticos como el nailon o la mayoría de los plásticos son derivados del petróleo, y por lo tanto de la materia vegetal generada hace millones de años.

Tras percatarnos de la omnipresencia de las plantas en nuestra vida, y de su importancia para nuestro planeta, es evidente la relevancia de su estudio para lograr un mejor aprovechamiento y conservación de ellas. Con un mundo que está sufriendo el cambio climático, y con una población humana en ascenso, se hace necesario un mejor conocimiento de las plantas, y esto solo puede suceder si la sociedad advierte la importancia de estudiarlas.

Una vez que la atención se fija en los vegetales, la curiosidad del humano descubre aspectos más que interesantes sobre su forma de vida, marcada por la incapacidad para trasladarse que tienen las plantas. Imagine el lector cómo podría desarrollarse su vida si desde el momento en que nace estuviera anclado a un mismo lugar. Las plantas viven fijadas a su lugar de germinación y logran desarrollar exitosamente su ciclo vital —el cual en algunos casos dura cientos de años— aun frente a las variaciones del ambiente que existan durante este tiempo: temperaturas extremas, sequías, inundaciones, etc. Son fascinantes las estrategias adoptadas por las plantas para superar estos desafíos.

Nuestra dependencia respecto de los vegetales es elevada, y con una población mundial cada vez mayor y con nuevos usos de las plantas se hace imperioso generar conciencia sobre la relevancia de la investigación de estos organismos. El mundo precisa más investigadores en el área vegetal, lo cual es de particular interés para un país como Uruguay, con una economía basada tradicionalmente en el agro, dadas las cualidades naturales de nuestro territorio que posibilitaron su desarrollo. El esfuerzo por optimizar esta producción y por imprimirle un mayor valor agregado es clave para el desarrollo de nuestro país, teniendo como pilar la bioeconomía. La formación de recursos humanos comienza por alentar a las nuevas generaciones a descubrir su vocación. La investigación en esta área de-

5 Gráfico adaptado a partir del publicado en Nanotechnology: Applications in Energy, Drug and Food. S. Siddiquee et al. 2019 (página 251). https://doi.org/10.1007/978-3-319-99602-8



El contacto directo con las plantas, por ejemplo cultivándolas o cuidando de ellas, es de esperar que mejore el nivel de atención e interés que las personas presten a estos organismos[8]

pende del soporte que pueda dar una ciudadanía instruida en la biología de las plantas.[6] Una contribución a esto es la participación de Uruguay en la Jornada Internacional de la Fascinación por las Plantas,[7] evento que se desarrolla bianualmente a nivel mundial. En nuestro país una de sus ediciones ha incluido actividades como el Primer Concurso Nacional de Fotografía, organizado junto al Plan Ceibal, centrado en el reconocimiento de nuestra flora. A la vez, es de esperar que fomentando el contacto con las plantas, en el campo, en un jardín o en una huerta, se mejore el nivel de atención e interés que las personas prestan a estos organismos. Como parte de esta tarea de divulgación sobre la importancia de las plantas para nuestra vida es que este artículo ha buscado dar a conocer, como primer objetivo, en qué consiste la ceguera vegetal, y como segundo objetivo propiciar que el lector tome esta nota como punto de partida para conocer más del fascinante mundo de las plantas, para lo cual se lo invita a profundizar en la temática a partir de las referencias bibliográficas aquí presentes. Un mayor conocimiento sobre la vida de las plantas, así como de su relevancia para la humanidad, es de esperar que disminuya la incidencia y las consecuencias de la ceguera vegetal.

6 «Toward a Theory of Plant Blindness», de J.H. Wandersee y E.E. Schussler (2001), vol. 47, Número 1 *Plant Science*. The Botanical Society of America: The society for all plant biologists.

7 https://plantday18may.org/

8 Foto: pixabay.com

Marcel Bentancor es bioquímico y doctor en ciencias biológicas.

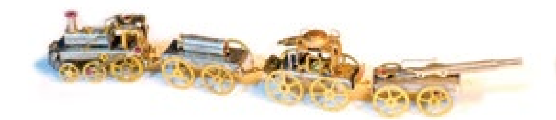
Sabina Vidal es bióloga, doctora en genética molecular, e investigadora en el Laboratorio de Biología Molecular Vegetal, Facultad de Ciencias, Universidad de la República.

Pequeñas obras hechas con relojes antiguos

Un mundo en miniatura

Silvia Villar

Para ser relojero se necesita tener buen pulso y buena vista. Estas dos aptitudes, sumadas a una vasta experiencia y una imaginación frondosa, le permiten a Buschiazzo crear objetos diminutos que encantan a adultos y niños.







El mundo de las miniaturas es fascinante para chicos y grandes. Quien haya visitado Miniatur Wunderland, en Alemania, probablemente haya pasado horas admirando los pequeños trenes, aviones o estadios de esas miniciudades. Pero no se necesita ir tan lejos para encontrarse con otra maravilla; pequeños aviones, cachilas, vagones, hechos enteramente con piezas de reloj, producto de horas de trabajo utilizando una lupa, algunas pinzas, pegamento y mucha imaginación. Luis Buschiazzo, relojero de profesión, es el artista que en una tarde fría y lluviosa de 2005 comenzó con este *hobby* cuyas obras no vendería «por ningún dinero». Durante 20 años fue relojero, período en el que pasaron por sus manos cerca de 17.500 relojes.

Aquellas piezas que acumuló durante esos años, olvidadas en un cajón, se convirtieron en el pincel del pintor o el instrumento del músico: cada pequeña parte de un reloj da vida a un objeto único que surge de la imaginación de este artista oriundo de Minas y radicado desde hace décadas en Colonia Valdense. Cuando llevó sus miniaturas a la exposición Drap Art, en 2016, y advirtió la fascinación que provocaron en el público, comprendió que su pasatiempo era algo especial.

Actualmente tiene las piezas bien clasificadas: rubíes, resortes, ruedas dentadas. Tardó ochenta horas en hacer su primera miniatura: un molino de viento que mide diez milímetros de altura y tiene una masa de 1,5 gramos. Hoy, con más experiencia, tarda



Benz Victoria 1825.



Luis creando miniaturas.

Fotógrafias: Jorge Passos

unas treinta y cinco horas en hacer nuevas miniaturas. A sus setenta y tantos años, con una vista y pulso envidiables, dedica tiempo a convertir en realidad lo que imagina, construyendo un mundo en miniatura.

Cada creación está hecha enteramente de piezas de reloj, y con ellas construye radiadores de autos, caños de escape, volantes, palancas de cambios, asientos. Su don se acompaña de una inigualable paciencia para generar maravillas de tan solo un gramo de peso. Aunque tiene un galeón de 500 miligramos, una grúa de cinco gramos y dos réplicas: el Benz Victoria de 1895 (anterior a la marca Mercedes-Benz), de cinco miligramos, y la primera locomotora a vapor, de 1829, cuya masa es de 1,4 gramos. Lo demás nació todo en su imaginación. Prefiere crear que copiar. Le fascinan especialmente los aviones y la carroza real, incluso construyó un dispositivo, también hecho con partes de relojes, que tiene un enganche que permite mover vagones, o darles movimiento a muchas de sus obras.

Investigando un poco se llega a saber que solo tres personas, además de Buschiazzo, han usado piezas de relojes para realizar miniaturas. Una es Susan Beatrice, de Nueva Jersey (Estados Unidos), que utiliza también fragmentos de joyas, cristales y pequeñas piedras, pero se especializa en obras vinculadas con la naturaleza —ratoncitos, caballos, águilas, conejos— y también algunos seres fantásticos, como dragones y hadas. Dan Tanenbaum, por su parte, originario de Canadá, usa piezas de relojes antiguos para hacer réplicas de lo que es su pasión: las motocicletas. El otro es Justin Gershenson-Gates, que vive en Chicago, también conocido como «el artista mente mecánica». Él crea pequeños insectos con engranajes, resortes y otras partes de relojes cuidadosamente soldadas. Como un ejército robótico, sus artrópodos metálicos invocan un sentido de la mecánica de la vida. Hay algo emocionante, fascinante y aterrador en esta colección, que hace pensar en una película de terror de ciencia ficción. Con sólo mirarlos puedes imaginar sus pequeñas patas metálicas haciendo clics, como si estuvieran corriendo por una habitación.

Pero a diferencia del uruguayo Luis Buschiazzo, estos artistas venden sus creaciones. Luis no se desprendería de su colección, porque disfruta cada vez que es invitado a exponerla, sobre todo cuando tiene la oportunidad de explicarle al público —y fundamentalmente a sus más grandes admiradores, los niños— qué es y cómo fue realizada cada una de sus piezas. Sumado a eso, las obras de Luis son las más pequeñas y livianas, si se las compara con las de los artistas conocidos en el mundo. Por todos estos motivos es que este artista y su colección son únicos.

Silvia Villar es doctora y trabaja en el Instituto Iberoamericano de Posgrados (Ibep.es). Integra el Sistema Nacional de Investigadores (ANII).

Telmo Luis Buschiazzo Menghini
Localidad: Colonia Valdense (Colonia)

Alerta: invasores en la Antártida

Mónica Remedios de León / Enrique Morelli



Trichocera maculipennis, **insecto adulto**

Las invasiones biológicas representan un gran riesgo para la supervivencia de las especies nativas y son responsables de los mayores cambios en la estructura y funcionamiento de los ecosistemas (Scott & Kirkpatrick, 2008). Una especie invasora es por definición toda aquella que es introducida por el ser humano en ambientes a los cuales no corresponde naturalmente, y donde ha logrado establecerse, sobrevivir y reproducirse exitosamente (McNeely *et al.*, 2001). Frente a una especie invasora, las especies nativas pueden quedar en desventaja en la competencia por los recursos y pueden ser desplazadas o, en casos muy dramáticos, llegar a desaparecer.

La Antártida es uno de los ambientes naturales más prístinos. La vulnerabilidad de sus ecosistemas a los impactos ambientales inducidos por el hombre ha sido un foco de atención en la investigación científica reciente (Hughes & Convey, 2010). El aislamiento del continente antártico llevaría a pensar que, en comparación con otras regiones de la Tierra, cuenta con pocas especies invasoras. Sin embargo, desde la llegada del hombre a las islas subantárticas —entre fines del siglo XVIII y principios del XIX— hasta ahora, la cantidad de especies no autóctonas ha aumentado (Convey & Lebouvier, 2009; Convey *et al.*, 2012; Hughes & Convey, 2014). El primer registro de una especie invasora que se estableció en la Antártida fue el de una planta del género *Poa,* en la Isla Decepción, en enero de 1936 (Smith, 1996). Para enero de 2015, luego de aplicar estrategias de erradicación, cambió su estatus a especie eliminada (Pertierra *et al.*, 2013). Otras especies del género *Poa* han sido introducidas desde 1993, y la mayoría de ellas ya han sido categorizadas como eliminadas o no reportadas (Hughes *et al.*, 2015). En cuanto a las especies marinas invasoras, se ha observado que muchas llegan hasta ahí en el agua de lastre o en incrustaciones en los cascos de los barcos que llegan a la Antártida por turismo, pesca o


Trampa de pegamento con insectos adultos

actividades científicas. Dichas especies se establecen en las frías aguas antárticas y el número de sus individuos aumenta en poco tiempo. En 1940 el colémbolo *Hypogastrura viatica* fue el primer invertebrado en ser reportado como invasor (Hack, 1949). Desde 1998 se viene documentando la introducción de otras especies de invertebrados en la Antártida, en particular la de dos dípteros del género *Lycoriella*, que fueron exitosamente erradicados en 2005 (Hughes *et al.*, 2015). *Trichocera macullipennis* (figura 1) es un díptero no nativo, registrado en 2006 por primera vez en la Base Científica Antártica Artigas (BCAA), de Uruguay (Volonterio *et al.*, 2013), y en la actualidad aún viene siendo reportado en otras bases científicas antárticas. Frente a esta situación, el Instituto Antártico Uruguayo, junto con entomólogos de la Facultad de Ciencias, han impulsado la elaboración y puesta en marcha de un programa de monitoreo ambiental de esta especie y de un protocolo de mitigación y eventual erradicación. *Trichocera maculipennis* es una especie proveniente del hemisferio norte, especialmente de las regiones boreales; está adaptada a ambientes fríos y sus larvas se han encontrado en sustratos muy ricos, como materia vegetal, excrementos y en vegetales almacenados (Volonterio *et al.*, 2013). El monitoreo de este díptero se realiza con trampas de pegamento ubicadas en lugares estratégicos donde emergen ejemplares adultos, en el interior de las bases (figura 2),



Trampas de caída para recolectar insectos en el terreno

y trampas de caída (figura 3) ubicadas en zonas aledañas a las instalaciones, para poder evaluar el rango de dispersión de este insecto.

La dificultad para eliminar una especie invasora en el territorio antártico radica sobre todo en la imposibilidad de usar productos químicos, algo expresamente prohibido en el Protocolo sobre Protección Ambiental del Tratado Antártico (CPA, 2017). En el caso de algunas de las plantas invasoras el control se hizo mediante la remoción manual de los ejemplares. El gran desafío que representa *T. maculipennis* es que obliga a idear estrategias que deberán combinar la colocación de trampas de captura y posibles modificaciones en las infraestructuras de los sitios de desove y emergencia de adultos. El éxito que puede tener una experiencia piloto en la base científica uruguaya será la clave para que este protocolo sea de uso general en el resto de las bases en territorio antártico. El Protocolo sobre Protección Ambiental del Tratado Antártico deja en claro que entre las acciones importantes para proteger la biodiversidad antártica y los valores intrínsecos del continente está la prevención de la introducción de especies no autóctonas y su desplazamiento de una zona biogeográfica a otra (CPA 2017). Si bien el continente antártico aún es considerado como prístino —en comparación con los demás continentes—, no ha quedado libre de la llegada de varias especies invasoras. Es imperativo para todos los países que operan en la Antártida mejorar las medidas de control e implementar programas de monitoreo frecuentes y efectivos como forma de erradicar tempranamente las especies foráneas invasoras.

Bibliografía

Committee for the Protection of the Environment (CPA). 2017. «Protocol on Environmental Protection.»

Convey, P.; Barnes, D. K.; Griffiths, H.; Grant, S.; Linse, K. & Thomas, D. N. «Biogeography and regional classifications of Antarctica», capítulo 16 en A. D. Rogers, N. M. Johnston, E. Murphy, & A. Clarke (editores), *Antarctica: an extreme environment in a changing world*. Blackwell, Oxford, UK. 2012.

Convey, P. & Lebouvier, M. «Environmental change and human impacts on terrestrial ecosystems of the sub-Antarctic islands between their discovery and the mid-Twentieth Century.» Papers and Proceedings of the Royal Society of Tasmania 143. 2009. Pp. 33-44.

Dahl, C. «Notes on the taxonomy and distribution of Swedish Trichoceridae» (Dipt. Nemat.).. *OpuscEntomol* 31. 1966. Pp. 93-118.

Hack, W.H.. Nota sobre un colembolo de la Antártida argentina *Achorutes viaticus* Tullberg. Notas del Museo de la Plata 14. 1949. Pp. 211-212.

Hughes, K. A. & Convey, P. «The protection of Antarctic terrestrial ecosystems from inter and intracontinental transfer of non-indigenous species by human activities: a review of current systems and practices.» *Global Environmental Change* 20. 2010. Pp. 96-112.

Hughes, K.A. & Convey, P. «Alien invasions in Antarctica is anyone liable?» Polar Res. 33, 22103. http://dx.doi.org/10.3402/polar.v33.22103. 2014.

Hughes, K.A.; Pertierra, L.R.; Molina-Montenegro, M.A. & Convey P. «Biological invasions in terrestrial Antarctica: what is the current status and can we respond?» *Biodivers Conserv* 24. 2015. Pp. 1031-1055.

McKinney, M.L. & Lockwood, J. «Biotic homogenization: a few winners replacing many losers in the next mass extinction.» *Trends Ecol. Evol.* 14. 1999. Pp. 450-453.

McNeely, J.A.; H.A. Mooney, L.E.; Neville, P. Schei, y J.K. Waage (editores). «Estrategia mundial sobre especies exóticas invasoras.» UICN Gland (Suiza) y Cambridge (Reino Unido), 2001.

Scott, J.J. & Kirkpatrick, J.B. «Rabbits, landslips and vegetation change on the coastal slopes of subantarctic Macquarie Island, 1980-2007: implications for management.» *Polar Biology* 31. 2008. Pp. 409-419.

Smith, R.I.L. «Terrestrial and freshwater biotic components of the western Antarctic Peninsula», pp. 15-59 en R.M. Ross; E.I. Hofmann, L.B. Quetin (editores). *Foundations for ecological research west of the Antarctic Peninsula*. Antarctic Research Series 70. American Geophysical Union, Washington, D.C. 1996.

Volonterio, O.; Ponce de León, R.; Convey, P. & Krzeminska, E. «First record of *Trichoceridae* (Diptera) in the maritime Antarctic.» *Polar Biol.*, 36. 2013. Pp. 1.125-1.131.

Mónica Remedios de León es investigadora de la Sección Entomología de Facultad de Ciencias.

Enrique Morelli es profesor investigador de la Sección Entomología de la Facultad de Ciencias.

Nombres uruguayos en la nomenclatura universal

De la Antártida a Saturno

Marcos Robledo

Caracoles, plantas, mamíferos prehistóricos, lugares en la Tierra y en el Sistema Solar y hasta el fósil de un dinosaurio hallado en Argentina llevan nombres que replican los de lugares, personas e incluso cuadros de fútbol uruguayos

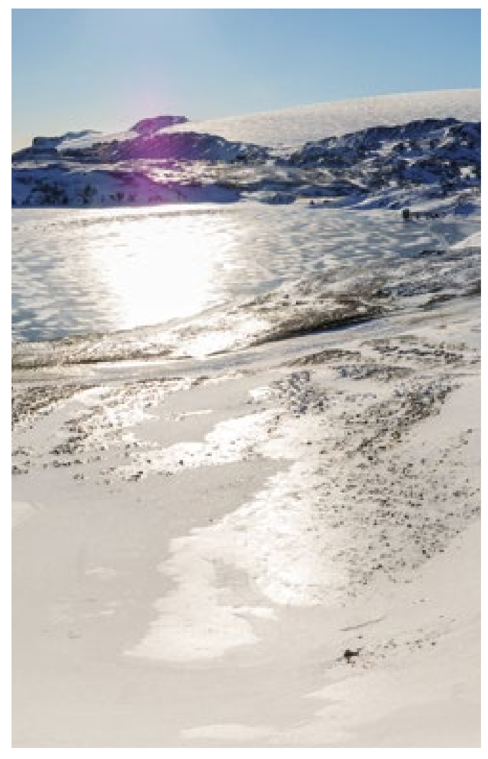
Montevideo queda en Estados Unidos, relativamente cerca de los Grandes Lagos y de la frontera con Canadá. Se encuentra en el estado de Minnesota y tiene una población de casi 6 mil habitantes. En su plaza principal hay una estatua de José Artigas.

Cardona queda en Marte y es un cráter de 13,7 kilómetros de diámetro. Achar también es un cráter marciano y mide más de cinco kilómetros de diámetro.

Claro que también hay una ciudad llamada Montevideo en el hemisferio sur. La fundó el español Bruno Mauricio de Zabala a partir de 1724. En Soriano hay otra que se llama Cardona y en Tacuarembó una que es Achar.

La localidad estadounidense y los cráteres marcianos son homenajes a sus homónimos del paisito. No son los únicos. Hay varios nombres uruguayos fuera de fronteras. En el continente americano, en la Antártida y en el espacio. En fauna y flora, de antes y de ahora.

Volviendo al caso de la capital de Uruguay, tiene varios tocayos que la recuerdan: un distrito en Perú, una aldea en Honduras, un barrio en Santa Cruz de Tenerife (Islas Canarias), una playa (atracadero) del puer-



Lago Uruguay, Isla Rey Jorge.
Fotografía: gentileza de Gabriela Rufener

to de Asunción del Paraguay —que antes fue muy importante pero ahora está en desuso—, e incluso un rascacielos en Róterdam, puerto de los Países Bajos.

En las Islas Malvinas hay una región llamada Lafonia. Es la parte sur de la isla Soledad, la más grande del archipiélago. Lleva ese nombre por el empresario Samuel Lafone —uruguayo de origen inglés—, quien a mediados del siglo XIX se dedicó allí al negocio ganadero.

En la Antártida hay varias denominaciones compatriotas, en buena medida surgidas a partir de la apertura de la Base Científica Antártica Artigas (BCAA), el 22 de diciembre de 1984.

La base se encuentra en la isla Rey Jorge, que integra las Shetland del Sur. Es la isla del continente con más países presentes: tiene bases, estaciones o refugios de Chile, Rusia, China, Corea del Sur, Argentina, Polonia, Perú, Brasil y Ecuador.

Base Artigas o Artigas Base forma parte de las designaciones que se pueden encontrar en un mapa de esa región. Lo mismo ocurre en el propio continente helado con la Estación Científica Antártica Ruperto Elichiribehety (ECARE), cuyo nombre homenajea al comandante de la primera expedición nacional (en 1916) a esa parte del planeta.

A partir de la existencia de la BCAA, al lago cercano se lo conoce como lago Uruguay. De allí se extrae el agua potable para la dotación compatriota. La Caleta del Vanguardia se llama así por el barco que cada año viaja desde el puerto de Montevideo hasta la base para llevar aprovisionamientos y maquinaria.

En el continente blanco hay otros topónimos originados en Uruguay desde mucho antes, gracias al explorador francés Jean-Baptiste Charcot. En la primera década del siglo XX, Charcot hizo dos expediciones antárticas y recaló en nuestra capital. El trato recibido allí hizo que luego bautizara algunos lugares en agradecimiento. Por ejemplo el islote Bazzano, por el agrimensor Hamlet Bazzano, considerado el primer científico antártico compatriota. También la caleta Lussich, por Antonio Lussich, que tenía una empresa de salvataje marítimo que auxilió al buque de Charcot durante una tormenta en el Río de la Plata. Otros son el fondeadero Visca, en la isla Rey Jorge, en reconocimiento al doctor Pedro Visca; las Islas Amiot, por el ingeniero A. Amiot, y los islotes Sillard, por el apellido del entonces director de la Compañía Francesa de Montevideo.

Antes de dejar la tierra de los pingüinos, una aclaración que hay que hacer gracias a la investigación previa de Waldemar Fontes: existe una isla Uruguay, pero es por la corbeta Uruguay, de la Armada argentina.

También hay nombres del paisito girando en el espacio, además de los cráteres de Marte mencionados al inicio. No muy lejos del planeta rojo están los asteroides, objetos rocosos que orbitan entre Marte y Júpiter. Hay miles, y 21 de ellos tienen nombres vernáculos. El número 6252 se llama Montevideo; el 6380, Gardel (por el músico Carlos



Plaza Artigas en Montevideo, Minnesota.
Fotografía: Joe Passe (licencia CC)



Plaza Artigas en Montevideo, Minnesota. Fotografía: gentileza de Gabriela Rufener

Gardel); el 10072, Uruguay; el 10477, Lacumparsita (por el tango de Gerardo Matos Rodríguez); el 12648, Ibarbourou (por la escritora Juana de Ibarbourou); el 9478, Caldeyro (por el médico Roberto Caldeyro Barcia); y el 10690, Massera (por el matemático José Luis Massera). Los únicos descubiertos desde territorio nacional homenajean a dos de los «últimos charrúas»: el 68853 se llama Vaimaca y el 73342 Guyunusa.

Hay más de una decena que corresponden a astrónomos locales: el 10512, Yamandú (por Yamandú Fernández); el 10677, Colucci (por Adrián Rodríguez Colucci); el 16277, Mallada (por Esmeralda Mallada); el 5659, Vergara (por Gladys Vergara); el 5088, Tancredi (por Gonzalo Tancredi); el 5996, Julioangel (por Julio Ángel Fernández); el 17179, Codina (por Sayd Codina); el 12823, Pochintesta (por Alberto Pochintesta); el 17897, Gallardo (por Tabaré Gallardo); y el 17919, Licandro (por Javier Licando).

El 10691 se llama Sans y el 10700 Juanangelviera, por Juan Diego Sans y Juan Ángel Viera, respectivamente, fundadores de la Asociación de Aficionados a la Astronomía. Y el 10476 es Los Molinos, por el observatorio astronómico.

Mucho más lejos está el nombre uruguayo más apartado; a unos 1.500 millones de kilómetros, lo que equivale a diez veces la distancia entre la Tierra y el Sol.

Después de Marte, el cinturón de asteroides y Júpiter, está Saturno con sus populares anillos y algunos satélites. El mayor de estos últimos es Titán, que junto a nuestro planeta son los únicos cuerpos conocidos del Sistema Solar que tienen mares y lagos, en su caso de hidrocaburos (metano y etano). Los lagos son más chicos, se denominan lacus y se designan según algunos lagos terrestres. Más de 50 han sido bautizados; uno de ellos es Negra Lacus, por la laguna rochense. Ambas miden más o menos unos 15 kilómetros de diámetro.

De regreso al planeta azul, existen denominaciones en los reinos animal y vegetal que tienen que ver con el país celeste. Decenas. Muchas más de las imaginadas, por lo cual solo van algunos casos.

El *Josephoartigasia monesi* fue el roedor más grande del que existen registros. Vivió

en el actual territorio nacional. Era parecido a un carpincho, pesaba cerca de una tonelada y tenía el tamaño de un hipopótamo. Este animal prehistórico que vivió hace más de dos millones de años fue descubierto por un equipo de paleontólogos uruguayos. Su denominación recuerda al prócer José Artigas y al paleontólogo local Álvaro Mones.

Otro roedor gigante fue el *Arazamys castiglionii,* llamado así por el colector de sus fósiles (Luis Castiglioni) y el sitio del hallazgo (el balneario Arazatí).

Un grupo de paleontólogos descubrió una antigua especie de caracol del género Boimphalaria que vivió en el período cretácico. Era a rayas y ellos simpatizantes de Peñarol, así que la bautizaron *Biomphalaria manya.*

El *Zaphilus larranagai* fue un gliptodonte que el científico argentino Florentino Ameghino llamó así en honor a Dámaso Antonio Larrañaga.

Un fósil de dinosaurio del tipo *Lavocastisaurus agrioensis* fue encontrado por un grupo de paleontólogos argentinos y españoles en la provinica argentina de Neuquén. Lo denominaron Alfredito, por Alfredo Zitarrosa, ya que su música amenizaba las jornadas de trabajo.

En cuanto a animales actuales, una variedad de lagartija del género Liolaemus descubierta en Tacuarembó se llama *Liolaemus gardeli,* por Carlos Gardel, que se supone nació en ese departamento. También hay una araña que lo homenajea, la *Agnostopelma gardel.*

En el reino vegetal, el ingeniero agrónomo Andrés González encontró en los campos de Cerro Largo una pequeña flor hasta entonces no identificada. Tal como supuso, era del género Cypella, pero hasta entonces todas las conocidas eran blancas o naranjas. Esta era amarilla con manchas negras. Visto y considerando que él era hincha de Peñarol, la llamó *Cypella aurinegra.*

Con respecto al fútbol, en otros países hay instituciones deportivas que toman su nombre de clubes uruguayos; básicamente Nacional y Peñarol. Lo mismo ocurre con las muchas calles o plazas que se llaman Uruguay, Montevideo o Artigas. Dar cuenta de estos casos sería largo, tedioso y difícilmente abarcable.

En medicina también hay nombres relacionados con nuestro país. Una rara enfermedad genética fue descubierta por profesionales locales al investigar a varios integrantes de una familia que padecían problemas comunes: malformaciones en manos y pies, y problemas cardíacos. Llegaron a la conclusión de que era una nueva enfermedad genética —que luego fue reconocida internacionalmente—, y la nombraron síndrome Uruguay. Genera insuficiencia cardíaca y afecta los tejidos muscular y óseo.

El médico perinatólogo Roberto Caldeyro Barcia, junto a su colega Hermógenes Álvarez, creó las unidades Montevideo, que a nivel mundial son la unidad de medida de la actividad uterina durante el parto.

Para terminar, una de cal y otra de arena. Un barco prisión y un plato. El primero del pasado y el segundo del presente.

En los años treinta del siglo XX, durante la guerra civil española, el vapor Uruguay, que se encontraba sin uso en el puerto de Barcelona, se transformó en cárcel, primero del gobierno conservador y luego de las fuerzas leales a la República. Fue bombardeado en 1939 y desguazado para venderlo como chatarra en 1942. Por allí pasaron centenares de personas que debieron soportar condiciones muy duras, entre ellas el hambre.

Y hablando de comida, un plato tradicional en Cuba es el «bistec uruguayo», que normalmente es una milanesa de carne vacuna rellena de jamón y queso, aunque a veces el relleno puede faltar a la cita.

Fuentes consultadas

Hemerotecas de *El País*, *El Observador*, Montevideo Portal, 180, Radio Uruguay, *Búsqueda*, *Subrayado*, *La República*, *La Nación*, de Argentina, Wikipedia, Instituto Antártico Uruguayo, Crónicas Antárticas (blog de Waldemar Fontes), y trabajos de los investigadores Julio Fernández, Darío Arce, Danilo Antón, Martín Monteiro y Andrés Rinderknecht.

Marcos Robledo es periodista y licenciado en ciencias de la comunicación social.

¿Qué es el suelo?, ¿cómo funciona?

Juan Horacio Molfino

Todos hablamos cotidianamente del suelo («se me cayó la taza al suelo»; «tengo el ánimo por el suelo»), dando por sentado que los otros entienden de qué se trata: esa superficie en la que nos apoyamos. Sin embargo, para los que estamos de una u otra forma interesados en la tierra para usarla con fines productivos o paisajísticos, atendiendo al cuidando del ambiente, el suelo es una de nuestras mayores preocupaciones, ya que en él se desarrollan casi todos los vegetales. Nos referimos en este caso a la capa superficial de la corteza terrestre que constituye, junto al aire y el agua, los principales recursos naturales de que disponemos los seres vivos.

Solo el suelo y los vegetales pueden retener el carbono en el planeta Tierra, y por ello juegan un papel decisivo en el cambio climático. Junto al rol de la parte aérea de las plantas, es indispensable el aporte que hacen las raíces y la fauna que habita en el suelo. Su formación requiere miles de años y de él dependen tanto la sustentabilidad alimentaria como la biodiversidad vegetal. Es importante conocer sus características para asignarle un uso adecuado y evitar así su degradación, en particular la pérdida de carbono, y de esa forma contribuir a la sustentabilidad ambiental.

Para entender cómo se comporta el suelo debemos empezar por mirarlo de cerca. Aunque a simple vista parece algo inerte, *el suelo es una comunidad viviente*: en una hectárea pueden coexistir hasta 900 kilos de lombrices, 1.600 de hongos y 600 de bacterias.



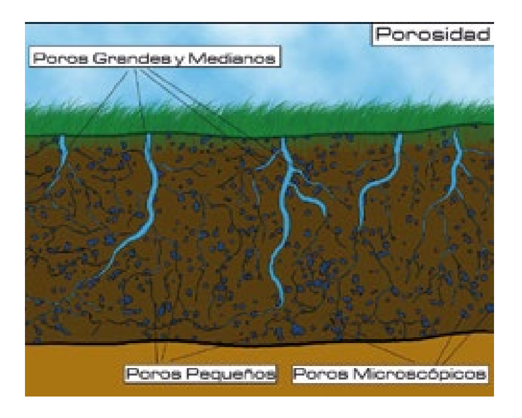
Perfil de suelo del departamento Cerro Largo

La materia orgánica constituye apenas el 5% del suelo pero es su *único componente biológico* y el que más importa preservar, porque es la principal fuente de minerales aprovechables por las plantas (y, a través de estas, por los animales). Los organismos del suelo reciclan los nutrientes descomponiendo a lo largo del tiempo las raíces muertas y los restos vegetales. En esa función las lombrices

son especialistas: ingieren partículas de suelo y «fabrican» abono orgánico, al tiempo que, al cavar túneles, mejoran la aireación del suelo. Por su parte, mediante su simbiosis con las leguminosas algunas bacterias transforman el nitrógeno del aire para que pueda ser usado por las plantas. Los microorganismos presentes en el suelo necesitan nitrógeno para elaborar sus proteínas; cuanto más alta sea en la materia orgánica la disponibilidad de este mineral con relación a la del carbono, más rápida será su descomposición. Es el caso de los materiales verdes, cuya mineralización por lo tanto es más fácil y rápida.

Producto de este proceso, el *humus* constituye una fracción relativamente estable de naturaleza coloidal; le da una coloración oscura al suelo, es rico en carbono, colabora en la retención de agua y mejora la estructura del suelo.

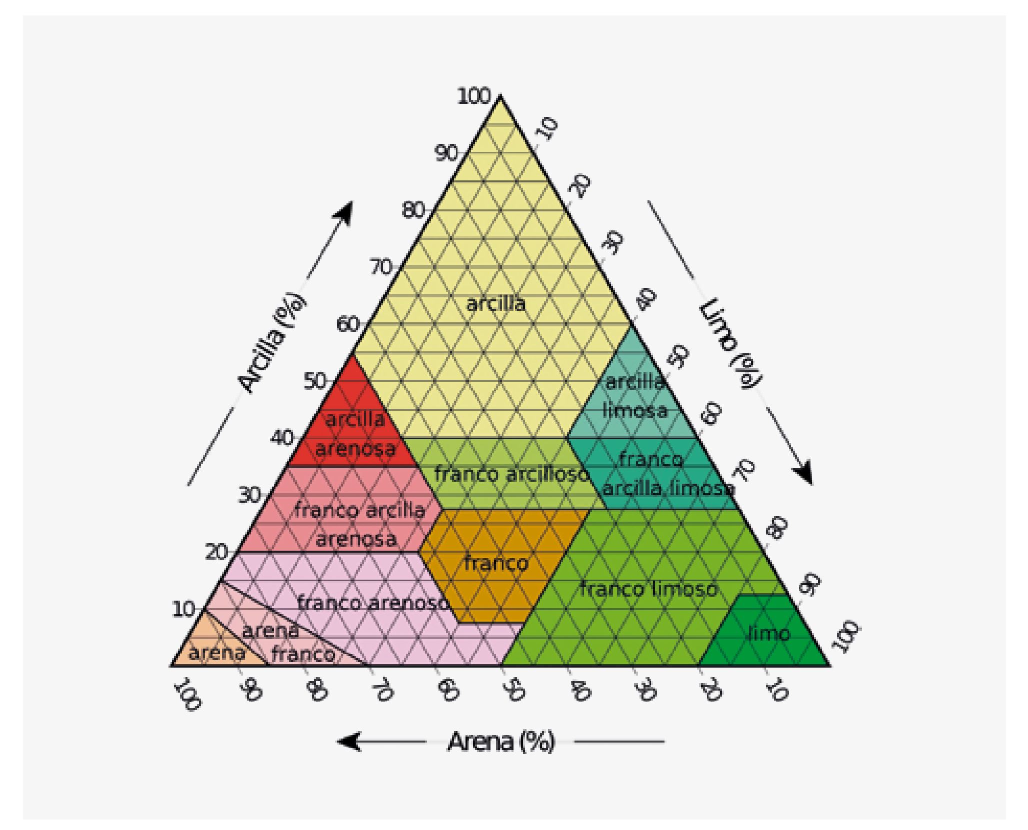
La materia mineral representa el 45% del suelo; proviene de la descomposición de las rocas por la acción del clima, que da lugar a las fracciones arena, limo y arcilla. Estas fracciones se diferencian por el tamaño de sus partículas. Las mayores, de un tamaño superior a 0,05 milímetros, constituyen la *arena* y contienen diferentes minerales. A medida que la arena se hace más fina tiende a disminuir la variedad de minerales que contiene, y estos se combinan a veces formando, por ejemplo, óxidos de hierro. Aunque los suelos excesivamente arenosos no retienen agua ni aportan sustancias nutritivas para los vegetales, la arena es el «esqueleto» del suelo, favorece su aireación y colabora en el soporte de las plantas.



Las partículas de *limo* poseen un tamaño intermedio (entre 0,002 y 0,05 milímetros) y están compuestas por un solo mineral, constituido por materiales heredados de la descomposición de las rocas; pero no tienen carácter coloidal. Sin embargo, a medida que la materia mineral se hace más pequeña, aumenta la superficie expuesta a la solución del suelo. Los suelos con alto contenido en limo tienen una estructura débil, sus partículas tienden a dispersarse y se forman costras en la superficie; además el agua arrastra esta fracción obturando los poros. Aun así, cierta proporción de limo en los suelos es útil para balancear su composición mineral.

La *arcilla* es la fracción más fina del suelo, con partículas inferiores a 0,002 milímetros. Es el resultado de la descomposición de los minerales, que genera cristales muy pequeños cargados eléctricamente. Esta característica hace que la arcilla sea la parte del suelo más activa desde el punto de vista químico y bioquímico. Las partículas positivas de la arcilla permiten el intercambio entre cationes (principalmente hierro, magnesio, calcio, potasio, sodio y amonio) en contacto con las raíces de los vegetales. A su vez, esas cargas positivas atraen a las negativas de los compuestos orgánicos, conformando el complejo arcilla-humus y favoreciendo de esa forma la estabilidad de los agregados del suelo. De esta manera las arcillas contribuyen a la fertilidad del suelo y, por otro lado, junto con la materia orgánica, retienen el agua permitiendo su absorción por las raíces. El tipo de arcilla más frecuente en los suelos de Uruguay tiene la particularidad de hincharse al humedecerse, y contraerse formando grietas al desecarse.

La *textura* de un suelo depende de la proporción en que aparecen en él estas tres fracciones. Se puede determinar rápidamente en el campo mediante el tacto, y verificar en el laboratorio a través del análisis físico; en el triángulo textural se identifica la clase correspondiente. Decimos que los suelos son pesados cuando predomina la fracción arcilla (más de 40%), livianos si el porcentaje de arena supera el 60%, y francos cuando hay una relación equilibrada de las tres fracciones.



Clases de suelos

La textura y la materia orgánica determinan, junto a otras propiedades del suelo, su capacidad de retener agua, característica importante frente a eventos de sequía y fundamental para planificar el riego.

La *estructura* es la forma en que se ordenan las partículas del suelo, formando terrones que se separan naturalmente. Los suelos que poseen arcilla presentan una estructura fuerte y bien desarrollada, pues esa fracción es la que les proporciona la posibilidad de aglutinar las partículas. Los principales tipos de estructura son: *grano simple*, en el caso de suelos arenosos; *granular* cuando las tres fracciones están balanceadas y con contenido de materia orgánica apropiado; *laminar*, con dominancia de limo; y *en bloques o prismas* si abunda el contenido de arcilla.

El 50% restante del suelo está compuesto por *aire* (fase gaseosa entre 20% y 30%) y *agua* (fase líquida entre 20% y 40%), que constituyen la parte porosa de este recurso. Una buena relación entre estas dos fases permite a las raíces obtener oxígeno y agua para su crecimiento.

La *porosidad* depende de la cantidad de huecos o poros entre las partículas sólidas, y está condicionada por la textura, la estructura y el nivel de materia orgánica.

Como se observa en la figura, existen poros grandes (macroporos) y pequeños (microporos). Los suelos arenosos tienen en general poros grandes que permiten el pasaje del aire, son bien drenados y retienen poca agua. En el otro extremo, los suelos arcillosos retienen mayor cantidad de agua y, si bien pueden presentar un volumen mayor de poros, muchos de estos son finos y dificultan el pasaje del aire, llegando incluso, algunos grandes, a quedar aislados, interrumpiendo así la capilaridad. Como consecuencia, el drenaje es pobre y se generan condiciones anaeróbicas, lo que obliga a intervenir con medidas como la rotación



Secuencia de horizontes de suelo del sur de Uruguay

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) recomienda las siguientes prácticas:

- Aumentar la materia orgánica con coberturas vegetales, abonos orgánicos y compost.
- Fomentar la labranza mínima para reducir las emisiones de anhídrido carbónico (CO2) y tener residuos orgánicos en la superficie.
- Hacer un pastoreo racional, evitando el pisoteo excesivo y permitiendo el rebrote del pasto.
- Priorizar la fertilización de base biológica, usando fertilizantes químicos solo cuando sea necesario. Hacer un uso eficiente del agua de riego.
- Permitir el crecimiento de la biodiversidad por encima y por debajo del suelo. Proteger su riqueza microbiológica.
- Usar la basura doméstica y las podas para compostar y de esa forma ayudar a crear nuevo suelo.

Referencia: ONU-FAO, Día Mundial del Suelo, 2018.

con plantas de raíces profundas o el agregado de materia orgánica.

La *densidad* del suelo, expresada en la relación peso/volumen, depende de su textura, su estructura y su nivel de materia orgánica, a la vez que está condicionada por el tipo y la cantidad de poros. Cuanto más compactado se encuentra el suelo, más disminuye la cantidad de poros y aumenta su densidad, en detrimento de su aireación.

Otra característica importante cuando se habla del uso del suelo con diversos fines (desde productivos hasta en jardines) es el *pH*. Este indicador nos informa sobre la reacción ácida o alcalina del suelo. El análisis químico nos permite conocer este dato, fundamental no solo por su valor sino porque el pH condiciona la solubilidad de elementos asimilables por las plantas, de los cuales depende su nutrición (cada especie vegetal tiene requerimientos específicos para su desarrollo).

Para observar el desarrollo del suelo, o perfil, en su estado natural es necesario abrir un pozo o calicata que permita ver la sucesión de capas u horizontes.

El horizonte superior, que se denomina A, es la capa arable; en general es oscuro, rico en materia orgánica, presenta raíces, es fértil y friable. La segunda capa es el horizonte B, con menos raíces, menor fertilidad y mayor contenido de arcilla. Por último, el horizonte C prácticamente no tiene raíces y casi siempre contiene materiales geológicos que dan origen al suelo.

En Uruguay el espesor de los suelos es variable, aunque difícilmente excede los 120 a 150 centímetros. Es indudable que lo más importante para el desarrollo de los vegetales ocurre en los primeros 20 a 30 centímetros, que se corresponden con el horizonte A. Esa capa, pues, es la que se debe cuidar especialmente, manteniendo y aumentando el nivel de carbono a través de enmiendas orgánicas y evitando laboreos excesivos que afecten la estructura del suelo.

Juan Horacio Molfino es ingeniero agrónomo retirado, especialista en edafología. Trabajó en la Dirección de Suelos del MGAP y realizó consultorías y asesoramientos a productores y empresas agropecuarias.

Ciclones extratropicales en Uruguay

Natalia Gil / Marcelo Barreiro

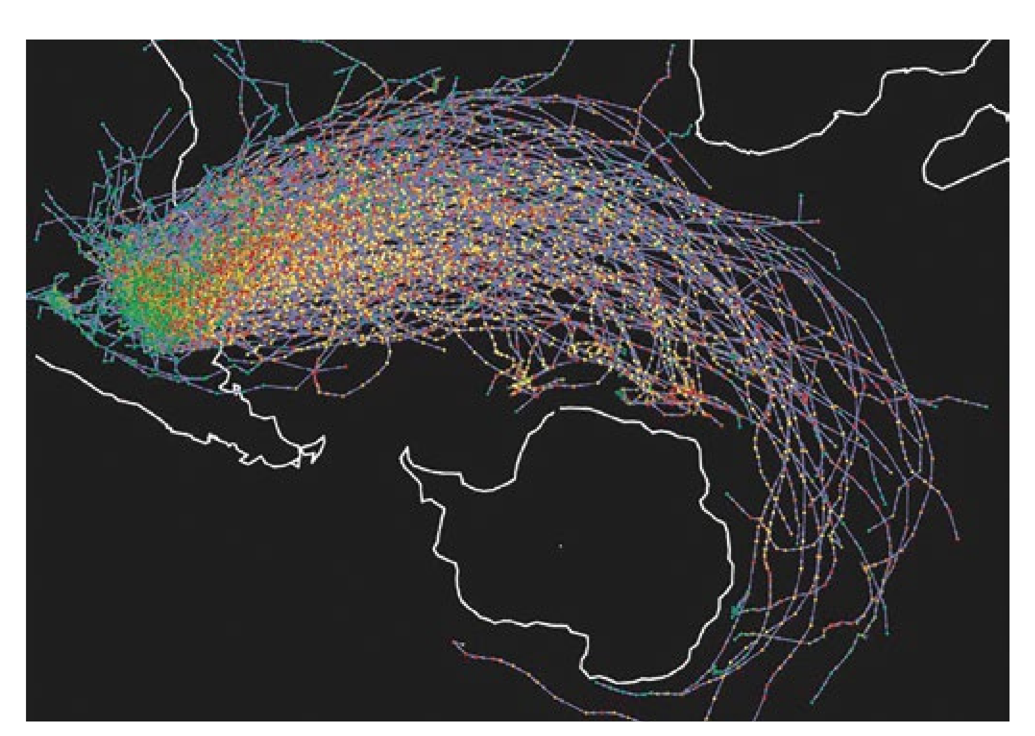
Los ciclones extratropicales (comúnmente conocidos como sistemas de baja presión, depresiones atmosféricas, temporales, etc.) son fenómenos característicos del clima en latitudes medias y altas, y generan gran parte de la variabilidad diaria del tiempo meteorológico en nuestro país. Por ende, tienen la capacidad de afectar distintas actividades humanas. Según sus características pueden traer como efectos asociados abundantes lluvias, vientos intensos y marejadas de tormenta, lo que puede llegar a provocar inundaciones repentinas, destrucción de bienes materiales e interrupción de servicios en las zonas afectadas. En consecuencia, pueden producir pérdidas económicas importantes, así como también accidentes fatales en casos muy extremos (tal como ocurrió el 23 de agosto de 2005 en Uruguay). A escala climática global, los ciclones extratropicales cumplen un rol fundamental transportando importantes cantidades de energía y humedad desde la zona tropical a la polar.

Si bien en los medios se habla sobre los ciclones en forma más frecuente en los últimos años, estos sistemas vienen siendo estudiados por la comunidad científica desde hace muchas décadas, tanto en el hemisferio norte como en el hemisferio sur, y sus características se conocen ampliamente: cómo y dónde se forman, qué mecanismos físicos los mantienen, por dónde circulan habitualmente y cuántos ocurren en promedio por año.

En los distintos estudios realizados en el hemisferio sur los científicos han descubierto que los ciclones tienden a formarse e intensificarse en latitudes medias, sobre todo cerca de las zonas donde la temperatura de superficie varía fuertemente con la distancia, y cerca de la costa este de América del Sur y Australia. Luego, estos se mueven hacia el este de acuerdo a la dirección predominante de los vientos en altura.

También encontraron que, en promedio, existen simultáneamente entre 35 y 38 ciclones en todo el hemisferio sur, y que se concentran mayormente al sur de la latitud 60ºS, particularmente en los océanos Índico y Pacífico oeste, en otoño e invierno (Simmonds y Keay, 2000).

Por otro lado, se descubrió que los sistemas más intensos ocurren más frecuentemente en invierno, cerca del continente Antártico, en el sector del océano Índico y al norte del Mar de Ross. En cuanto al tiempo de vida medio de los ciclones que duran más de 24 horas, los sistemas detectados en el hemisferio



Trayectorias de los sistemas ciclónicos. Fuente: Hosking and Hodges, 2005

sur pueden llegar a persistir poco más de tres días y recorrer distancias de 2.300 kilómetros en invierno y de 1.900 kilómetros en verano (Simmonds y Keay, 2000).

Algunos científicos se enfocaron en estudiar las características de los sistemas del océano Atlántico sur. Se descubrió que la zona donde se concentran las trayectorias de los sistemas ciclónicos tiene su inicio en el este de América del Sur y se extiende en dirección sureste, hasta que alcanza el continente antártico.

Un estudio reveló (Reboita *et al.*, 2010) que existen tres zonas bien identificadas de formación de ciclones: la costa del sudeste de Brasil entre las latitudes 25°S y 33°S (Z1), la costa Atlántica de Uruguay (Z2) entre las latitudes 35°S y 43°S, y la costa del sudeste de Argentina (Z3) entre las latitudes 45°S y 53°S. Sin embargo, los ciclones más intensos se forman principalmente en las zonas Z2 y Z3. Los resultados obtenidos en este estudio mostraron estacionalidad en la cantidad de ciclones formados para las tres zonas identificadas: en Z1 el máximo de formación de ciclones ocurre en verano; en Z2 el máximo se observa en invierno y primavera, y en Z3 el pico se encontró durante el verano.

Por otro lado, un estudio realizado en la Facultad de Ciencias de la UDELAR (Gil, 2016) se centró en caracterizar los ciclones más intensos que se forman en la región que abarca Uruguay, Río Grande del Sur y el centro-este de Argentina (zona que incluye la Z2, descrita en el párrafo anterior). Además, se seleccionaron aquellos sistemas que se forman en los meses de junio a septiembre, entre los años 1995 y 2014. Los resultados mostraron que en el período de estudio se observaron 54 ciclones particularmente intensos (el ejemplo más recordado fue el que azotó a nuestro país el 23 de agosto de 2005). Se vio que sus trayectorias nacen sobre el continente, en territorio uruguayo, en el sector centro-este de Argentina, y que algunas trayectorias nacen en Río Grande del Sur. Luego estos sistemas se desplazan en dirección sureste, principalmente, y desaparecen sobre el océano Atlántico. También se vio que ocurren al menos dos ciclones intensos por año, principalmente en los meses que van de julio a septiembre. Estos sistemas pueden

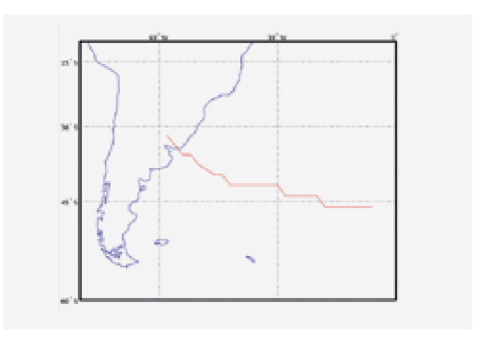
trasladarse más de 2.600 kilómetros y vivir más de tres días, cifras mayores a las comentadas en párrafos anteriores, que tenían en cuenta todos los sistemas de todo el hemisferio sur. También se observó que los ciclones más intensos ocurren mayormente en el mes de julio, mientras que los sistemas con tiempo de vida y distancias recorridas más largas se detectaron en el mes de septiembre.

Otro resultado encontrado por los científicos de la Facultad de Ciencias está asociado a la relación entre la formación de ciclones en nuestra región y fenómenos climáticos de gran escala que ocurren en otras regiones del mundo y que influyen sobre las condiciones meteorológicas de nuestro país, como El Niño y La Niña. Las observaciones sugieren que en los años de La Niña el número de ciclones intensos aumenta en la región cercana a nuestro país (la zona que anteriormente se mencionó como Z2), mientras que en años de El Niño decrecen. Al mismo tiempo, un océano Atlántico tropical más cálido que lo normal parece también favorecer el desarrollo de ciclones intensos en nuestra región, si bien los mecanismos no están claros.

Por último, ¿es verdad que la cantidad de ciclones ha aumentado en los últimos años y



Carta sinóptica de superficie: se pueden observar las isóbaras (líneas de presión constantes) en color amarillo, centros de alta presión (A) y baja presión (B) y los frentes fríos (lineas en color azul) y cálidos (lineas en color rojo) asociados. Fuente: CPTEC-INPE



Trayectoria del ciclón extratropical del 23 de agosto de 2005. Fuente: Gil, 2016

que antes este tipo de fenómenos no ocurría en forma tan frecuente? En Gil (2016) se encontró que la cantidad de sistemas intensos formados en la región cercana a Uruguay no ha aumentado con los años en forma significativa, pero existe gran variabilidad interanual en la ocurrencia de ciclones: en algunos años, como 2013, hubo cinco ciclones intensos, mientras que en 2012 solamente ocurrió uno. Sin embargo, un análisis similar practicado sobre una región que incluye el sudeste de América del Sur y el océano Atlántico sur reveló que la cantidad de sistemas sí ha aumentado en el período de estudio, a razón de cinco cada diez años. Si bien los sistemas de la región extendida en la mayoría de los casos no afectan directamente a Uruguay porque se forman lejos de nuestro país, sí nos pueden afectar el pasaje de frentes y la entrada de masas de aire frío asociadas a estos sistemas, ya que se extienden por miles de kilómetros, pudiendo alcanzar nuestra región desde muy lejos.

El ciclón del 23 de agosto de 2005 se desarrolló y alcanzó su categoría de intenso el 23 de agosto al mediodía, dejando de serlo el 28 de agosto temprano a la mañana. El ciclón se originó en la región centro-este de Argentina y se desplazó en dirección sur-este durante todo su recorrido, que superó los 4.500 kilómetros.

Con respecto a su evolución, el ciclón se intensificó rápidamente durante las primeras 12 horas y luego se siguió intensificando durante las siguientes 42 horas, alcanzando su mínimo de presión sobre el océano Atlántico. Según el informe emitido por la Presidencia de Uruguay el 6 de septiembre de 2005, en

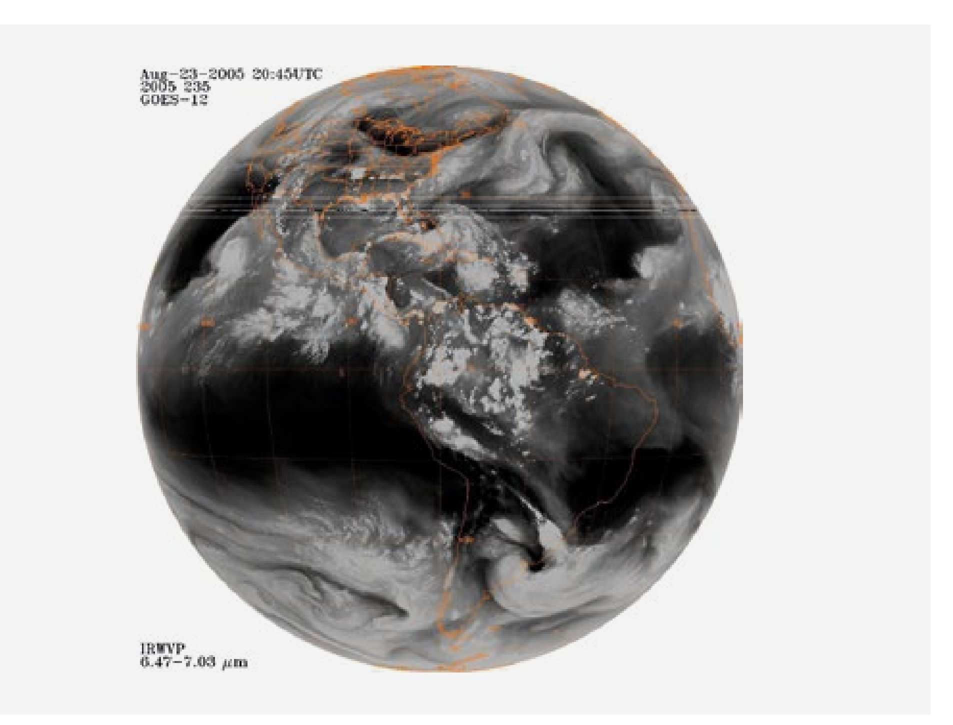


Imagen de satélite, canal vapor de agua, del ciclón extratropical del 23 de agosto de 2005.
Fuente: NOAA (https://www.ncdc.noaa.gov/gibbs/image/GOE-12/WV/2005-08-23-21)

la estación meteorológica de Carrasco se llegaron a registrar rachas de viento de 174 kilómetros por hora, y el valor de la presión en superficie en el centro del sistema alcanzó a 992 hPa a las 21 horas.

El pasaje de este sistema en nuestra región provocó la muerte de personas, tanto en Uruguay como en Argentina, además de pérdidas millonarias en edificaciones y daños al sector agropecuario. En resumen, los ciclones extratropicales son fenómenos que ocurren con significativa frecuencia en nuestra región, principalmente en los meses de invierno, y de los cuales no podemos escapar por sus grandes dimensiones, que abarcan más de mil kilómetros. Pueden ser muy dañinos debido a sus fuertes vientos y lluvias intensas, y causar pérdidas económicas importantes e incluso de vidas humanas. Si bien no podemos evitar que sucedan, hoy en día existen herramientas de pronóstico para alertar a la población sobre su posible ocurrencia, y a partir de ello tomar las medidas de precaución contra sus efectos.

Bibliografía

Gil, N. «Caracterización de la actividad ciclónica en el sureste de América del Sur y océano Atlántico sur durante la temporada de invierno», trabajo final de tesis de la Licenciatura de Ciencias de la Atmósfera (tutor: Marcelo Barreiro). Abril de 2016.

Hoskins, B. J., & Hodges, K. I. «A new perspective on Southern Hemisphere storm tracks», en *Journal of Climate*, 18(20), 4108-4129. 2005.

Reboita, M. S., Da Rocha, R. P., Ambrizzi, T., & Sugahara, S. «South Atlantic Ocean cyclogenesis climatology simulated by regional climate model» (RegCM3), en *Climate Dynamics*, 35(7-8), 1331-1347. 2010.

Reboita, M. S., *et al.* «Dynamic and climatological features of cyclonic developments over southwestern South Atlantic Ocean. Southern Ocean: Oceanography, Climatic Impact, and Biodiversity.» Nova Science Publishers (submitted), 2011.

Simmonds, I., & Keay, K. «Mean Southern Hemisphere extratropical cyclone behavior in the 40-year NCEP-NCAR reanalysis», en *Journal of Climate*, 13(5), 873-885. 2000.

Natalia Gil es egresada de la Licenciatura en Ciencias de la Atmósfera de la UDELAR y trabaja en el Departamento de Calidad de Aire y Emisiones en el LATU.

Marcelo Barreiro es profesor titular de ciencias de la atmósfera en la Facultad de Ciencias (UDELAR).

Sucursales y Agencias

Sucursales

Artigas
Av. Lecueder 252
1998 5800

Canelones
José Enrique Rodó 357
1998 4200

Rocha
19 de Abril 101
1998 4600

Cerro Largo
18 de Julio 444
1998 5200

Colonia
Gral. Flores 490
1998 4700

Durazno
18 de Julio 500
1998 4400

Florida
Independencia 799
1998 5916

Lavalleja
18 de Julio 573
1998 5300

Maldonado
Ventura Alegre 784
1998 4300

Paysandú
18 de Julio 1208
1998 5000

Río Negro
Treinta y Tres 3151
1998 4900

Rivera
Agraciada 554
1998 5700

Salto
Larrañaga 84
1998 5400

San José
18 de Julio 555
1998 4100

Soriano
Castro y Careaga y Artigas
1998 4800

Tacuarembó
18 de Julio 276
1998 5500

Treinta y Tres
J. A. Lavalleja 1234
1998 5100

Ciudad de la Costa
Av. Giannattasio km 20,500
1998 4000

Flores
Francisco Fondar 611
1998 4500

Sucursales al 31 de octubre de 2019.

Agencias

Artigas

BELLA UNIÓN
Av. Artigas 1404
4779 2259

CABELLOS
J. Batlle y Ordóñez 229
4776 2034 / 091 277 087

Canelones

LOS CERRILLOS
Otorgués s/n y A. Calandria
4336 2020 / 098 362 020

SAN BAUTISTA
Treinta y Tres s/n
esq. Luis A. de Herrera
4313 6521 / 099 097 650

SAN JACINTO
Carlos Rebufello s/n
4399 3301 / 4399 2681

SAUCE
Gral. Artigas 1424
2294 0349 / 2294 2580

TALA
18 de Julio y 25 de Agosto
4315 4317 / 4315 3121

LA PAZ
Av. Artigas 294
2362 2069 / 2362 1816

LAS PIEDRAS
Av. de las Instrucciones
del año trece 547
2364 5419

PANDO
Av. Artigas 1199
2292 2221 / 2292 5240

PROGRESO
Durazno esq. Av. Artigas
2369 0572 / 2369 0522

ATLÁNTIDA
Calle 22 entre Av. Artigas
y Chile
4372 2783 / 4372 6135

PASO CARRASCO
Wilson Ferreira Aldunate
8053 (Camino Carrasco
309) km 15,300
2601 1494 / 2601 4691

LA FLORESTA
Av. Treinta y Treinta
esq. Larrobla
4373 9276 / 096443214

EMPALME OLMOS
Artigas s/n entre Rivera
y L. A. de Herrera
2295 5850 / 2295 5220

SAN RAMÓN
Artigas entre Penela
y Herrera
4312 2850 / 4312 2842

SOCA
Juan Jaume y Bernat
esq. Zenón Burgueño (hijo)
4374 0065

SANTA LUCÍA
Dr. A. Legnani 489
4334 6325 / 4334 9716

Colonia

CARMELO
19 de Abril 577 entre
25 de Mayo y Buenos Aires
4542 6815 / 4542 5656

COLONIA MIGUELETE
José Gervasio Artigas s/n
4575 2380 / 099 336 130

JUAN LACAZE
José Salvo 2016
4586 2009 / 4586 6063

NUEVA PALMIRA
José Enrique Rodó 856
4544 8375 / 099 362 830

OMBÚES DE LAVALLE
Zorrilla de San Martín 1141
4576 2445 / 099 621 400

ROSARIO
Gral. Artigas 421
4552 2332 / 4552 0431

TARARIRAS
Bortolomé Bacigalupe 2110
4574 2816

COLONIA VALDENSE
11 de Junio 1253
4558 8538 / 099 360 619

NUEVA HELVECIA
18 de Julio 1367
4554 4430 / 4554 6886

CONCHILLAS
Ruta 21, km. 222,5 radial Conchillas
4577 2009

Durazno

SARANDÍ DEL YI
Astiazaran 355
4367 9173 / 099 367 046

Florida

SARANDÍ GRANDE
Av. Artigas 973, Galería de Compras, Local 1
4354 9737 / 099 350 022

CARDAL
Av. Artigas 1077, Centro Comercial Cardal, Local 1
4339 8200 / 099 406 870

FRAY MARCOS
Cyro Giambruno 987
4311 6001

ISLA MALA
10 Julio 984 entre 25 de Agosto y J. P. Varela (localidad 25 de Mayo)
4339 2144

Lavalleja

SOLÍS DE MATAOJO
Av. Fabini esq. 18 de Julio
4447 5153

JOSÉ PEDRO VARELA
Lavalleja 471
4455 9600 / 099 855 168

Maldonado

PUNTA DEL ESTE
Calle 19 c/ Gorlero Ed. Bahia Palace, Local 007
4244 5677 / 4244 6624

BARRA DE MALDONADO
Av. P. Eduardo V. Haedo casi calle Espumas
4277 1793 / 4277 0450

PAN DE AZÚCAR
Rivera 649 esq. Rincón
4434 8515

PIRIÁPOLIS
Chacabuco s/n entre Av. Piria y Uruguay
4432 4249

SAN CARLOS
Sarandí 806 entre 25 de Agosto y Treinta y Tres
4266 9074

AIGUÁ
Wilson Ferreira Aldunate 769
4446 2229 / 099 834 870

LA SIERRA
Pueblo Gregorio Aznárez, Calle Pittini 43
4439 0068

Montevideo

UNIÓN
8 de Octubre 3951 esq. Félix Laborde
2508 3482 / 2507 0952

CARRASCO
Uspallata 1308 esq. Rambla
2600 1784 / 2600 6794

GRAL. FLORES
Av. Gral. Flores 3439 esq. Quesada
2209 8426 / 2203 7154

CERRO
Carlos María Ramírez 293 esq. Luis Batlle Berres
2308 3020 / 2305 7816

MALVÍN
Av. Italia 3885 entre Ramallo y Minesota
2508 4479 / 2508 8806

BELVEDERE
Juan Antonio Artigas 4104 esq. Francisco Piria
2305 0319 / 2307 5766

RINCÓN DEL CERRO
Camino Tomkinson 2492 esq. Camino Cibils
2312 3789 / 2311 5073

PIEDRAS BLANCAS
Av. Gral. Flores 5460 esq. Leandro Gómez
2222 9181 / 2222 9042

COLÓN
Garzón 1738 esq. Camino Casavalle
2320 6369 / 2320 6370

Paysandú

GUICHÓN
Emilio Penza 271 entre
18 de Julio y Av. Artigas
4742 3611 / 091 330 368

CHAPICUY
Calle 1 s/n
4750 4001

QUEBRACHO
Rivera s/n
099 892 172 / 091 451 940

TRANQUERAS
18 de Julio 704
4652 2145 / 099 821 884

Rocha

CHUY
Liber Seregni 174
4474 2868 / 091 771 141

LASCANO
25 de Agosto 1129
4456 8114 / 099 027 631

Soriano

DOLORES
Asencio 1345
4534 2122 / 099 534 693

JOSÉ ENRIQUE RODÓ
Ruta 2 y Calle 2
4538 2251 / 099 538 404

CARDONA
Rivera 27 entre
Bvar. Cardona y Artigas
4536 8125 / 4536 7002

Río Negro

YOUNG
18 de Julio 1752
4567 2430 / 4567 3995

Rivera

RIVERA
Av. Sarandí 756
4622 5548 / 4623 6318

VICHADERO
Bvar. Artigas s/n
4654 2303 / 099 824 088

San José

ECILDA PAULLIER
Av. Gral. Artigas s/n
4349 2602 / 098 700 290

LIBERTAD
25 de Agosto 1083
4345 2277 / 4345 5477

RODRÍGUEZ
Av. Santiago Rodríguez 965
4348 2164 / 098 568 530

Tacuarembó

PASO DE LOS TOROS
Luis Batlle Berres 865
4664 2282 / 098 540 337

TAMBORES
Av. Dr. Fernández
Lascano s/n
4630 8082 / 4630 8667

Agencias al 31 de octubre de 2019.

Premio Morosoli 2011 al Almanaque del Banco de Seguros del Estado,
en reconocimiento a su aporte a la cultura nacional.

Este almanaque se realizó bajo la dirección de la Comisión de Almanaque.

El Banco de Seguros del Estado no se hace responsable por el contenido de los artículos publicados en este Almanaque, los que son de responsabilidad exclusiva de sus autores.

BANCO DE SEGUROS DEL ESTADO
Mercedes 1051, Montevideo, Uruguay.
Comisión Almanaque
www.bse.com.uy

Comentarios y sugerencias: almanaque@bse.com.uy
o llame a Teleservicios 1998.

Este almanaque no tiene valor comercial.
Prohibida su venta.

Producción editorial, diseño y diagramación:
MONOCROMO
Vázquez 1384, piso 8, apto 12
11200 Montevideo, Uruguay
+598 2400 16 85
info@monocromo.com.uy

Edición y coordinación de Tema Anual: Daniel Erosa

Fotografía de portada: iStock
Fotografía de página 6-7: Aguaclara

Impresión y encuadernación:
GRÁFICA MOSCA
Guayabo 1672
11200 Montevideo, Uruguay
+598 2400 04 49

Depósito legal: 368350

Edición de 70.000 ejemplares en papel, 1.000 ejemplares en audio
y 10 ejemplares en sistema Braille.

IMPRESO EN URUGUAY - PRINTED IN URUGUAY



2020

Hábitos saludables

Llevar adelante una vida de hábitos saludables no es una utopía. Depende de modificar en el día a día tres o cuatro aspectos esenciales.

Mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico regularmente y asegurarse un buen descanso diario son los pilares sobre los que se apoya la salud de cada persona, ese «estado de completo bienestar físico, mental y social», como define la Organización Mundial de la Salud.

Generar hábitos saludables, y minimizar los hábitos tóxicos es el gran desafío. La llave que abre la puerta a una existencia más sana y disfrutable tanto desde el punto de vista físico como mental, armónica con el resto de la sociedad y el medio ambiente. Y no es tan difícil como parece.

